

interés mutuo

diciembre 2025

 **MGC** *mutua*

boletín de MGC Mutua



Premiada
como la mejor
aseguradora
de salud 2025

Sumario



El reconocimiento a un compromiso: cuidar a las personas

Pag. 04



MGC Mutua, reconocida como la mejor aseguradora de salud de 2025 por Prensa Ibérica

Pag. 5

Valoración de entidades de seguro libre

Ranquik, de entidades aseguradoras (satisfacción global)

ENTIDAD	Valoración media	Significado
ASISTENCIA SANITARIA COLEGIAL	7.48	
MGC Mutua (MUTUA GENERAL DE CATALUNYA)	7.21	
ADELAS SegurCatala	5.97	
ISAL (INDEPENDIA)	5.97	
HNA, SC / HNA	5.78	
MAPFRE SALUD	5.68	
AGRUPACIO / ATLANTIS - Terraces Impulso	5.67	
AXA	5.47	
DIK Salut	5.31	
CGIMA Hoisticare	5.31	
DIVINA FACTORIA - CATALUNYA	4.84	
EL BULIM	4.64	
CASER Grupo Hovetta	4.68	
SANITAS	4.20	
AEON (Labor Mutual La Sanitat)	3.42	
ADIA	3.12	

MGC Mutua, entre las aseguradoras mejor valoradas por los médicos en Catalunya

Pag. 6



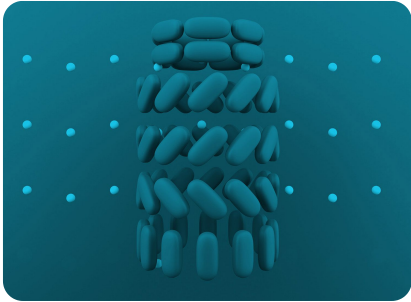
Una campaña que nos acerca: MGC Mutua vuelve a los medios de comunicación para reforzar su compromiso con las personas

Pag. 8



Fisio virtual, la nueva herramienta digital para cuidarte desde casa

Pag. 10



Recopilatorio de noticias

Pag. 11



Entrevista a la doctora Conxita Closa, directora médica de Epsilon Physio

Pag. 19



MGC Mutua y Simfonova: compartiendo cultura, emociones y valores

Pag. 20



Cuidar a quien lidera: Fundación MGC impulsa la primera herramienta para detectar el burnout entre empresarios

Pag. 22



La Fundación MGC impulsa una nueva edición de “1 origami 1 euro”

Pag. 24



Implantes dentales: volver a sonreír con confianza

Pag. 25



Disfruta por Navidad sin excesos: cómo cuidar la alimentación durante estas fiestas

Pag. 27



La creatividad de los más pequeños inspira la Postal de Navidad 2025 de MGC Mutua

Pag. 29

El reconocimiento a un compromiso: cuidar a las personas



El pasado 30 de octubre, MGC Mutua fue reconocida con el premio **“Compromiso con el cuidado de la salud como mejor aseguradora 2025”** en el marco de los **I Premios Activos Empresariales**, organizados por Prensa Ibérica. El acto de entrega, celebrado en el Hotel Intercontinental de Madrid, reunió a destacadas empresas e instituciones que trabajan por un modelo empresarial más sostenible, innovador y centrado en las personas.

Este galardón reconoce la labor de MGC Mutua en la **promoción del bienestar y la salud de sus mutualistas**, así como su **contribución a la transformación del sector asegurador**, impulsando un modelo mutualista que pone en el centro la proximidad, la confianza y la atención personalizada.

Recibir este premio es un motivo de orgullo para toda la organización, porque simboliza lo que somos y lo que queremos seguir siendo: **una Mutua que cuida de las personas con rigor, cercanía y compromiso**. En MGC Mutua creemos firmemente que el mutualismo es una respuesta actual y necesaria, una forma de entender la salud y el seguro basada en la colaboración y el valor compartido.

Durante la ceremonia, al recoger el galardón, quise destacar la importancia de mantener el equilibrio entre **tecnología y humanidad**. La inteligencia artificial y los modelos predictivos son herramientas que ya forman parte del presente y del futuro, pero deben usarse siempre con una premisa clara: la tecnología tiene sentido únicamente cuando **está al servicio de las personas**.

Porque cuidar no es solo atender una necesidad de salud: es acompañar, escuchar y ofrecer soluciones que realmente mejoren la vida de las personas. Este reconocimiento refuerza nuestro propósito de seguir trabajando para ofrecer una cobertura sanitaria que inspire confianza, bienestar y tranquilidad a nuestros mutualistas.

Seguiremos avanzando con esta convicción: innovando con responsabilidad, mejorando nuestros servicios y reforzando cada día el compromiso que da sentido a nuestra razón de ser.

“La combinación entre personas y tecnología es clave, pero la tecnología debe estar siempre al servicio de las personas”

Xavier Plana
Director general

MGC Mutua, reconocida como la mejor aseguradora de salud de 2025 por Prensa Ibérica



Este galardón también pertenece a nuestros **mutualistas**, quienes confían cada día en nosotros y nos inspiran a seguir avanzando hacia seguros de salud más cercanos, innovadores y accesibles.

En palabras de nuestro equipo: “Este premio no solo reconoce lo que hacemos, sino cómo lo hacemos: con rigor, con empatía y con la convicción de que cuidar la salud es cuidar lo más importante.”

Seguimos avanzando con un propósito claro: **ser la mutua de referencia para quienes buscan tranquilidad, confianza y excelencia en el cuidado de su salud.**

En MGC Mutua celebramos un nuevo reconocimiento que nos llena de orgullo y nos impulsa a seguir cuidando de la salud de las personas con la misma vocación de servicio que nos define desde hace más de cuatro décadas.

En la **I Edición de los Premios Activos Empresariales**, organizados por **Prensa Ibérica**, hemos recibido el galardón “**Compromiso con el cuidado de la salud como mejor aseguradora 2025**”, un reconocimiento que premia nuestra dedicación a la calidad asistencial, la innovación en servicios y la atención cercana a nuestros mutualistas.

Este premio nos llega de la mano de uno de los grupos de comunicación más importantes de España, Prensa Ibérica, editor de cabeceras de referencia como El Periódico de Catalunya, Diari de Girona, Faro de Vigo, Diario de Mallorca, El Correo Gallego, Sport oRegió7, entre otras. Su objetivo, con estos galardones, es destacar a las empresas que lideran el progreso económico y social a través de la excelencia, la sostenibilidad y el compromiso con las personas.

Recibir este reconocimiento supone un respaldo al esfuerzo colectivo de todos los que formamos parte de **MGC Mutua** —profesionales sanitarios, equipos técnicos y personal de atención al mutualista— y reafirma nuestra misión: **ofrecer una atención médica de la máxima calidad, personalizada y humana, centrada en la salud y el bienestar integral de las personas.**

MGC Mutua, entre las aseguradoras mejor valoradas por los médicos en Catalunya

Valoración de entidades de seguro libre

Ranquink de entidades aseguradoras (satisfacción global)

ENTIDAD	Valoración media	Significado
ASSISTÈNCIA SANITÀRIA COL·LEGIAL	7,48	
MGC Mutua (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	
		Significado
		> 7
		6 - 7
		5 - 6
		4 - 5
		< 4

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

La relación entre los profesionales sanitarios y las entidades aseguradoras es un factor decisivo para garantizar una atención médica de calidad. Por eso es especialmente relevante el resultado del **Estudio de los profesionales del sector de la medicina privada 2025**, elaborado por el Consell de Col·legis de Metges de Catalunya (CCMC), que sitúa a **MGC Mutua como la aseguradora mejor valorada por los médicos que ejercen actividad privada en Catalunya**, con una puntuación de **7,21 sobre 10** en satisfacción global.

Este posicionamiento reafirma que MGC Mutua es la primera entidad de carácter mutualista en el ranking, un aspecto que refleja la solidez del modelo y la relación de confianza que mantiene con el colectivo médico.

Un reconocimiento al modelo de proximidad

El estudio, basado en la opinión de **1.271 médicos de los cuatro colegios catalanes**, analiza su grado de satisfacción tanto con su actividad privada como con las aseguradoras para las que trabajan. En un contexto marcado por la preocupación por las retribuciones, la capacidad de

negociación y la sensación —frecuente entre los profesionales— de un trato excesivamente impersonal, los resultados obtenidos por MGC Mutua adquieren un valor especial.

Para **Xavier Plana, director general de MGC Mutua**, esta valoración respalda el trabajo realizado durante años:

“Este resultado es un reconocimiento directo a nuestro modelo mutualista, a la proximidad con los profesionales y al compromiso con una medicina de calidad para nuestras personas aseguradas. Nos anima a seguir trabajando de la mano con el colectivo médico”.

La confianza de los profesionales, un pilar clave

A pesar de que los médicos destacan aspectos positivos del ejercicio privado—como la autonomía, la flexibilidad o la fidelidad de los pacientes—, un **64% afirma no sentirse suficientemente valorado** por las aseguradoras. En este contexto, la Mutua sobresale por su apuesta por:

- **Un trato más justo y transparente** con los profesionales.
- **La calidad asistencial** como eje central de la actividad.
- **Modelos retributivos y organizativos más equilibrados**, que reconozcan la importancia de la labor del colectivo médico.

Estos principios, profundamente vinculados a la esencia mutualista, están alineados con el objetivo de ofrecer a los mutualistas un servicio médico responsable, cercano y de alta calidad.

Pese a los desafíos, el estudio muestra que la medicina privada sigue siendo un entorno valorado por los profesionales gracias a la autonomía y la flexibilidad que ofrece.

Nuestro compromiso con la calidad

Desde sus orígenes, MGC Mutua mantiene un compromiso firme con una atención sanitaria excelente, basada en la confianza y en la colaboración estrecha con el colectivo médico. A través de la **Fundación MGC**, la entidad también impulsa iniciativas de prevención, promoción de la salud, investigación y acción social que refuerzan este compromiso.

El reconocimiento obtenido en el estudio del CCMC es, sin duda, un reflejo del trabajo compartido entre profesionales, mutualistas y la propia entidad, y una motivación para continuar avanzando hacia un modelo sanitario más justo, humano y sostenible.

Una campaña que nos acerca: MGC Mutua vuelve a los medios de comunicación para reforzar su compromiso con las personas



Durante los meses de octubre y noviembre, MGC Mutua ha vuelto a estar presente en los principales medios de comunicación audiovisuales con la campaña **Me comprometo** en **televisión y radio**, que pone el acento en lo que siempre ha sido nuestra razón de ser: **el cuidado de las personas**.

Bajo un mensaje claro y cercano, la campaña busca reforzar los valores que definen el modelo mutualista —**confianza, proximidad y atención personalizada**— y transmitir la idea de que, detrás de cada cobertura sanitaria, hay un compromiso real con la salud y el bienestar de los mutualistas.

Presencia destacada en televisión y radio

La campaña se ha emitido en los principales canales y plataformas de Catalunya, con el objetivo de llegar tanto a mutualistas actuales como a nuevo público que comparte una misma visión de la salud.

En televisión, los spots se han difundido a través de **CCMA** (TV3 y canales del grupo), y MGC Mutua ha reforzado su presencia en los entornos digitales con piezas adaptadas para **3CAT y Atresplayer**, y ha aprovechado el potencial de las plataformas online para ampliar el alcance y la notoriedad de marca. En paralelo, la campaña radiofónica se ha emitido en **RAC1**, reforzando el mensaje de cercanía y confianza que distingue a MGC Mutua.

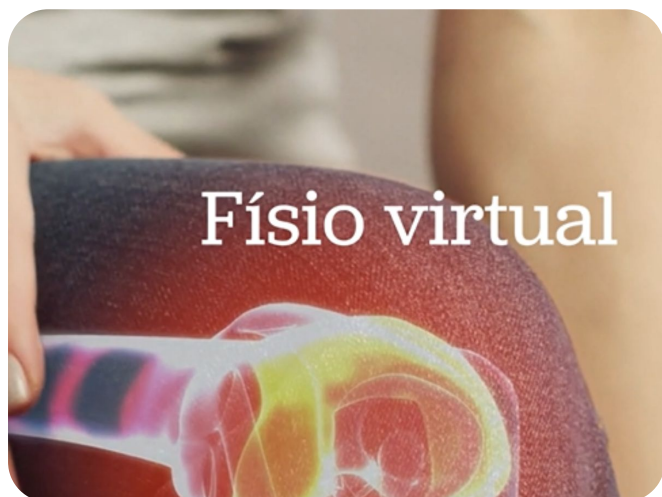
Comunicación coherente, humana y responsable

Más allá de su dimensión publicitaria, esta acción de comunicación forma parte de una estrategia global de MGC Mutua para **seguir consolidando nuestra identidad como entidad aseguradora de referencia en salud**, basada en la transparencia, la atención de calidad y el compromiso social.

Cada aparición en los medios es una oportunidad para recordar que MGC Mutua no es una compañía más, sino una **mutua de personas para las personas**, que reinvierte sus recursos en mejorar los servicios, ampliar la red asistencial y ofrecer nuevas soluciones adaptadas a las necesidades reales de cada mutualista.

Con esta campaña, MGC Mutua reafirma su voluntad de seguir cerca de sus personas aseguradas, recordando que la confianza se construye en el día a día, con hechos y con presencia constante allí donde más importa: **al lado de las personas**.

Fisio virtual, la nueva herramienta digital para cuidarte desde casa



Tecnología que te entiende y te acompaña

Con cada movimiento, el sistema te da indicaciones precisas en tiempo real, como si tuvieras un fisioterapeuta a tu lado. El objetivo es que realices los ejercicios de manera correcta y eficiente, cuidando tu cuerpo desde el primer minuto.

¿Todavía no tienes la app MGC Mutua Salud?

Descárgatela ahora y empieza a cuidarte. Está disponible tanto para dispositivos iOS como Android.

En MGC Mutua seguimos apostando por la innovación y el bienestar de nuestros mutualistas con una nueva funcionalidad dentro de la app MGC Mutua Salud: el servicio de Fisio virtual. La herramienta ofrece ayuda al usuario para la prevención de posibles riesgos, y medios para mejorar su postura o fortalecer su musculatura; todo desde la comodidad de su hogar y de forma autónoma.

Telerehabilitación inteligente

Mediante la cámara del dispositivo móvil y un avanzado sistema de inteligencia artificial, la app es capaz de detectar hasta 20 puntos clave del cuerpo (como los codos, los hombros o las rodillas). A partir de ahí, analiza los movimientos y corrige al instante si detecta que no se está realizando bien un ejercicio. De este modo, se garantiza una adaptación personalizada para cada usuario o usuaria y una práctica segura durante su uso.

La aplicación también incorpora una biblioteca completa con diferentes materiales audiovisuales, como vídeos, fotografías o rutinas guiadas, diseñadas por profesionales y con programas pensados para el fortalecimiento muscular y la prevención de lesiones musculoesqueléticas. Todo el contenido está estructurado para que se pueda avanzar de forma progresiva y adaptada a cada ritmo y todas las necesidades.

Recopilatorio de noticias

MGC Mutua, comprometida con el deporte local



MGC Mutua reafirma su compromiso con la promoción del deporte y los valores saludables renovando los acuerdos de colaboración con diversas entidades deportivas del territorio: el CN Mataró, el MGC Balonmano Ribes, la UNI Girona, la UE Tona y la UE Olot.

Los socios de la UE Sant Andreu y del MGC Handbol Ribes también disfrutarán, sin coste alguno, del seguro de salud digital **A-S Digital**, una cobertura innovadora que les permitirá acceder a servicios médicos online de manera ágil y cómoda.

Semana Mundial 2025 del agente y el corredor de seguros – “Tecnología con alma: el equilibrio entre digitalización y cercanía”



Durante la gala de la Semana Mundial 2025 del agente y el corredor de seguros, organizada por el **Col·legi de Mediadors d'Assegurances de Barcelona** y bajo el inspirador título “**Diálogos entre la tecnología y el humanismo**”, se planteó una cuestión que nos interpela directamente como sector: ¿Cómo encontrar el equilibrio adecuado entre la digitalización y el factor humano, sin que éste suponga la pérdida del otro?

En este marco, la intervención de nuestro director general, **Xavier Plana**, fue muy acertada: aportó una visión clara y práctica sobre cómo la transformación digital en MGC Mutua —y en el sector asegurador en general— puede mejorar los procesos internos, incrementar la eficacia y la precisión, al mismo tiempo que se mantiene **la proximidad, la transparencia y la confianza** que caracterizan nuestra relación con vosotros, nuestros mutualistas.

Xavier Plana destacó que la tecnología debe ser **facilitadora**, no sustituta: una herramienta al servicio de la escucha, de la cercanía, de la atención personalizada. En MGC Mutua entendemos que cada mutualista es único, y en ello se basa nuestra apuesta: incorporar soluciones digitales que permitan, por ejemplo, acelerar trámites, anticipar necesidades, mejorar la experiencia del usuario y la usuaria... pero sin renunciar jamás al trato humano, al asesoramiento cercano y al acompañamiento que siempre habéis valorado.



Este mensaje conecta de forma muy directa con nuestro lema de este año: **“Nuevos Diálogos: Tecnología y Humanismo”**, y se alinea plenamente con los valores que compartimos como sector: responsabilidad, cercanía, innovación y vocación de servicio. No se trata sólo de adoptar nuevas herramientas, sino de integrarlas en nuestra cultura corporativa para que la tecnología fortalezca la confianza mutua, y no la reemplace.

En definitiva, en MGC Mutua seguimos trabajando para ofreceros una mutua moderna, ágil y comprometida; donde la digitalización potencia la calidad del servicio, y la cercanía humana asegura que sigáis sintiándoos escuchados, respaldados y valorados.

Somos una sociedad de personas y para las personas



En un entorno empresarial marcado por fusiones, OPAs y prioridades fuertemente orientadas al capital, MGC Mutua reafirma un modelo diferente. “Somos una sociedad de personas y para las personas”, afirma Daniel Redondo en su reciente entrevista para el diario económico VIA Empresa.

Este compromiso, arraigado en la tradición mutualista catalana, impulsa cada día el servicio que ofrecemos a más de 71.000 mutualistas.

El valor del modelo mutualista

Redondo explica que MGC Mutua no tiene accionistas ni ánimo de lucro. La forma jurídica, heredera de los gremios y antiguas hermandades, no es solo un dato histórico: es la base de un propósito claro. “Los dividendos no van a parar a los accionistas, sino que se destinan a nuestros mutualistas a través de mejoras en las coberturas, avances médicos y un servicio cercano”, subraya.

Este enfoque ha posicionado a MGC Mutua como una de las aseguradoras de salud mejor valoradas, tanto por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) como en las encuestas del Col·legi de Metges de Catalunya.

Modernización con identidad

Daniel Redondo insiste en que no se trata de “modernizar” el modelo, sino de **actualizarlo** para seguir siendo relevantes. “La

digitalización debe ser constante y eficaz; no basta con digitalizar por digitalizar”, advierte.

En esta línea, MGC Mutua impulsa la inteligencia artificial, los servicios digitales y la relación personalizada con el mutualista, sin perder el contacto humano con profesionales sanitarios.

A la cabeza de la innovación sin perder de vista el territorio

El presidente destaca que, junto a la expansión —como la integración de Mutua Igualadina en 2021 o la Caja de Socorros de Madrid en 2024—, sigue siendo clave el vínculo con Catalunya, Baleares, la Comunitat Valenciana y el País Vasco. “No queremos solo crecer, queremos mantener nuestra forma de hacer: con calidad, proximidad y atención personalizada”, afirma.

También subraya que innovación y cercanía no van en direcciones distintas: “En el seguro de salud, la tecnología está al servicio de las personas, no al revés”.

Un reflejo, también, de bienestar colectivo

La Mutua reafirma su papel social a través de la Fundación MGC, que desde hace doce años impulsa iniciativas como **1 origami 1 euro** —un proyecto que desde las escuelas acompaña a los niños en valores de solidaridad y equipo—.

“Detrás del empresario hay personas; cuando una empresa se cuida la salud, cuida también su equipo, sus trabajadores y la sociedad de su alrededor”, destaca Redondo.

Mirando al futuro

Para la mutua, el reto no es solo crecer, sino hacerlo con coherencia: “Queremos ser los mejores y diferentes. Hacer bien lo que hacemos y hacerlo distinto”, afirma.

Bajo ese horizonte, MGC Mutua continúa expandiéndose con aliados que compartan sus valores y, sobre todo, manteniendo el arraigo con sus mutualistas, su territorio y su razón de ser.

Para nuestros mutualistas

Gracias por formar parte de esta comunidad de personas que pone la salud, el servicio y la proximidad en el centro. Este artículo es también para ustedes.

MGC Mutua impulsa el vínculo entre salud y deporte en la jornada de INDESCAT



El pasado 16 de octubre, el **Real Club de Tenis Barcelona** acogió la jornada “*Claves y tendencias de los patrocinios deportivos*”, organizada por **INDESCAT**, el clúster de la industria del deporte de Catalunya.

El encuentro reunió a **más de 130 profesionales** de los sectores deportivo, empresarial e institucional, con el objetivo de reflexionar sobre el futuro del patrocinio deportivo y analizar las nuevas tendencias que están transformando este ámbito.

En representación de MGC Mutua, **Enric Vila, director corporativo**, participó en la mesa redonda “*El rol del patrocinador*”, donde compartió la visión de la entidad sobre el valor del deporte como vehículo de salud y el bienestar.

Durante su intervención, Vila destacó que el patrocinio deportivo es una manera de **extender la misión de MGC Mutua —mejorar la salud y el bienestar de las personas—** a través de una actividad que promueve valores como **el esfuerzo, la superación, la responsabilidad social y la competitividad sana**.

“El deporte y la salud van de la mano; la actividad física es una de las mejores herramientas de prevención que tenemos”, señaló Enric Vila durante su intervención.

Asimismo, puso de relieve la importancia de **construir relaciones sólidas y duraderas con las entidades deportivas**, basadas en la confianza mutua y en la alineación de valores.

Como ejemplo de esta cercanía al territorio, mencionó los patrocinios actuales de MGC Mutua de clubes deportivos, las colaboraciones en carreras populares y otras actividades de promoción de la salud.

También destacó el papel de la **Fundación MGC**, impulsora de iniciativas en beneficio de la sociedad, como **Epsilon Physio**, el centro pionero en **rehabilitación, fisioterapia y medicina del deporte**.

La participación de MGC Mutua en este foro refuerza nuestro papel como referente en la promoción de la salud y el bienestar a través del deporte en Catalunya, y consolida nuestro compromiso con iniciativas que generan valor compartido entre las organizaciones y la sociedad.

El impacto de la Inteligencia Artificial en el sector asegurador



El pasado **octubre**, el **Máster en Dirección de Entidades Aseguradoras y Financieras (DEAF)** de la **Universidad de Barcelona** inauguró su 24ª edición con una conferencia magistral a cargo de **Xavier Plana Marcos**, director general de **MGC Mutua y CA Life**.

Bajo el título *“La disrupción de la IA en el sector asegurador: presente y futuro”*, Plana ofreció una visión estratégica y realista sobre cómo la **inteligencia artificial** está transformando el sector, desde la evaluación de riesgos y la gestión operativa hasta la experiencia del cliente y la personalización de los servicios.

Durante su intervención, destacó el papel del *machine learning* y del **análisis predictivo** como herramientas clave para una **tarificación más precisa** y una **detección del fraude más eficiente**, así como el valor que aporta la automatización en la liberación de tareas repetitivas, que permiten a los profesionales enfocarse en actividades de mayor valor añadido.

Plana subrayó también la **importancia de la ciberseguridad**, la **gestión ética de los datos** y la **integración inteligente de sistemas y procesos** como factores decisivos para garantizar la competitividad futura de las aseguradoras en un entorno cada vez más digitalizado.

La sesión, celebrada en la **Sala de Graus de la Facultad de Economía y Empresa de la Universidad de Barcelona**, reunió a un numeroso público tanto en formato presencial como virtual, consolidándose como un punto de encuentro entre academia y empresa para reflexionar sobre los retos de innovación y sostenibilidad en el sector asegurador.

Con esta participación, **MGC Mutua** reafirma su compromiso con la **formación, la investigación y la transformación responsable del sector**, y aporta conocimiento y experiencia al desarrollo de los futuros líderes en seguros y finanzas..

Entrevista a la doctora Conxita Closa, directora médica de Epsilon Physio



- ¿Qué consejo práctico daría a cualquier persona para mantener una buena salud física?

El mejor consejo es mantenerse activo de forma constante y adaptada a cada etapa de la vida. Deberíamos conseguir hacer 150 minutos de ejercicio semanales, que no significa deporte sino incorporar ejercicios de fuerza y ??saber activar los músculos posturales en las actividades cotidianas; esto marca una gran diferencia.

- ¿Qué mito o falsa creencia sobre la fisioterapia y rehabilitación le gustaría desmentir?

Me gustaría desmentir que “todo se resuelve con masaje”. En rehabilitación, el masaje terapéutico es sólo una de las técnicas que utilizamos en patologías muy concretas.

- ¿Cuál es el perfil de paciente que más puede beneficiarse de los servicios de Epsilon Physio?

Trabajamos muy bien con personas que buscan atención personalizada, con tiempo, un diagnóstico esmerado y con un plan de tratamiento diseñado a medida.

- ¿Podría explicarnos cómo es una primera visita a Epsilon Physio y qué puede esperar el paciente?

La primera visita es muy completa: incluye una entrevista clínica detallada, una exploración física y, en caso necesario, un diagnóstico ecográfico en el mismo momento. El paciente sale con un plan individualizado, objetivos claros y un calendario de intervenciones. El acompañamiento, para nosotros, es tan importante como la técnica.

- ¿Qué hace de Epsilon Physio un centro diferencial en fisioterapia y rehabilitación?

Somos un centro de nueva generación. 1000 m² pensados ??para ofrecer una experiencia sanitaria relajante y personalizada. Combinamos diagnóstico médico inmediato, fisioterapia de alta especialización y tratamientos rehabilitadores innovadores. Epsilon Physio tiene en cuenta la humanización de la asistencia y dispone de zonas específicas para usuarios y acompañantes: espacios luminosos y confortables que permiten trabajar, leer o simplemente descansar, haciendo más fácil y agradable el tiempo de espera."

- ¿Cuáles son las técnicas y tecnologías más innovadoras que habéis incorporado al centro?

Disponemos de médicos especialistas en rehabilitación y en el diagnóstico ecográfico avanzado, esto permite una terapia intervencionista para el abordaje del dolor guiado por imagen. Disponemos de tecnología de neuromodulación que permite tratamientos más eficaces para grandes estructuras profundas, terapias de alta intensidad y programas de ejercicio terapéutico supervisado.

- ¿Qué papel juega barnaclínic+ como partner médico en este proyecto?

barnaclínic+ aporta rigor, calidad asistencial y un ecosistema médico de excelencia. Trabajar juntos nos permite ofrecer circuitos de diagnóstico y derivación muy ágiles, así como el aval de un equipo médico reconocido dentro del Hospital Clínic de Barcelona.

- ¿Qué destacaría del equipo profesional de Epsilon Physio?

La combinación de talento joven y experiencia consolidada. Todos los profesionales comparten una misma filosofía: tratar a la persona, no sólo a la lesión. El alto nivel de formación y la actitud de escucha activa son claves en nuestra forma de trabajar.

- ¿Por qué la ubicación en el centro de Barcelona es estratégica para Epsilon Physio?

Porque facilita la accesibilidad a pacientes de toda la ciudad y de poblaciones cercanas, con buenas conexiones, servicios y comunicaciones.

- ¿Cómo ve el futuro de la rehabilitación y la fisioterapia en términos de innovación?

El futuro pasa por la incorporación de tecnología aplicada al movimiento. Estamos trabajando para incorporar realidad virtual, robótica y terapias avanzadas con ejercicio guiado. Cada día que pasa seremos más precisos, más preventivos y más multidisciplinares.

- ¿Qué le ha hecho más ilusión de este nuevo inicio?

Crear un espacio pensado realmente para el paciente, donde la calidad humana y profesional se respiran desde el primer minuto. Asimismo, disponer de un equipo altamente profesional e implicado. Todos estos factores dan gran seguridad en la implementación de este proyecto.

MGC Mutua y Simfonova: compartiendo cultura, emociones y valores



En MGC Mutua creemos que estar al lado de nuestros mutualistas significa mucho más que acompañarlos cuando más lo necesitan. También implica compartir los buenos momentos, ofrecer experiencias que nos conecten y nos hagan disfrutar de todo aquello que da sentido a la vida. Y la cultura, sin duda, es una de ellas.

Fieles a esta convicción, desde hace años apoyamos los conciertos de Simfonova, un proyecto que une la música sinfónica y la ópera de una forma innovadora, amena y cercana. Bajo la dirección de Marcel Gorgori, Simfonova consigue que el público viva la emoción de la música clásica con una nueva mirada: más próxima, más viva y más accesible para todos.

En 2025, los espectáculos de Simfonova han recorrido escenarios de Reus, Tarragona, Vic, Manresa y Sant Cugat, llenando teatros de emoción, complicidad y entusiasmo. Cada actuación ha sido una oportunidad para reencontrarnos con la belleza, la emoción compartida y estos valores —la proximidad, la excelencia y la sensibilidad—, que también definen nuestra manera de entender la mutualidad.

Con esta colaboración, MGC Mutua reafirma su compromiso con la cultura y con el fomento de actividades que enriquecen la vida de las personas. Porque creemos que cuidar también es inspirar; y que acompañar a nuestros mutualistas significa, además, ofrecerles espacios donde disfrutar, aprender y sentir.

Cuidar a quien lidera: Fundación MGC impulsa la primera herramienta para detectar el burnout entre empresarios



En un contexto en el que las exigencias del día a día, la incertidumbre económica y la responsabilidad constante ponen a prueba a quienes dirigen empresas, la **Fundación MGC** da un paso al frente en el cuidado de la salud emocional con un innovador proyecto pionero en el mundo: la **Guía Burnout para empresarios y empresarias**.

Esta iniciativa, desarrollada junto a la **Fundación PIMEC**, el **Hospital del Mar-Instituto de Investigación** y la **Fundación Salud y Persona**, ofrece una herramienta práctica para detectar, prevenir y abordar el síndrome del agotamiento profesional entre los líderes empresariales.

El burnout afecta cada vez a más personas al frente de equipos y organizaciones. Tal y como explica el **doctor Oriol Domènech**, director de Gestión Médica y Siniestralidad de MGC Mutua, *“la demanda de atención psicológica ha crecido un 52% desde 2019, lo que evidencia la urgencia de abordar el bienestar mental desde la prevención”*. Para Domènech, el futuro pasa por **un modelo de atención colaborativo entre los sistemas público y privado**, capaz de ofrecer respuestas rápidas, eficaces y personalizadas.

La herramienta, disponible de forma gratuita en la web de la **Fundación PIMEC**, permite realizar un test de autodiagnóstico que evalúa tres dimensiones clave: **agotamiento, distanciamiento mental e ineficacia percibida**. En función de los resultados, el sistema ofrece recomendaciones adaptadas al nivel de riesgo y recursos para gestionar el estrés y recuperar el equilibrio.



El **doctor Benedikt Amann**, del Hospital del Mar–Instituto de Investigación, destaca que la guía combina evidencia científica y usabilidad digital, de modo que cada persona puede comprender su nivel de riesgo y actuar a tiempo.

Por su parte, **Josep González**, presidente de la Fundación PIMEC, subraya que *“prevenir el burnout es también proteger la capacidad de liderazgo y la toma de decisiones, elementos esenciales para la salud de las empresas”*.

Desde la Fundación Salud y Persona, **Javier Savin** recuerda la importancia de incorporar el autocuidado, el descanso y la comunicación saludable como hábitos de gestión: *“El bienestar emocional de los líderes repercute directamente en la salud de sus organizaciones”*.

Con esta iniciativa, la Fundación MGC reafirma su compromiso con una visión integral de la salud: **física, mental y emocional**. Un paso más en la misión de la entidad por acompañar a mutualistas, profesionales y empresarios en la mejora de su bienestar y calidad de vida.

La guía interactiva está disponible [aquí](#).

La Fundación MGC impulsa una nueva edición de “1 origami 1 euro”



En pasado noviembre volvió una de las campañas más emblemáticas de la **Fundación MGC**: “1 origami 1 euro”. Una iniciativa solidaria que, desde hace más de doce años, transforma la creatividad y la ilusión de miles de personas en apoyo real a proyectos de salud y bienestar social.

Desde sus inicios, la campaña ha recaudado **más de medio millón de euros** destinados a **21 entidades solidarias**, gracias a la colaboración de más de 2.000 escuelas, asociaciones y particulares de toda España.

Una muestra de cómo un gesto tan sencillo, como doblar un papel, puede convertirse en una poderosa herramienta de cambio.

Este año, la campaña vuelve a celebrarse en formato completamente digital, facilitando la participación desde cualquier lugar. Por cada origami recibido en línea hasta el 16 de enero, la Fundación MGC donará **1 euro**, hasta un máximo de 50.000 euros, en beneficio de:

- **La Marató de TV3 2025**, dedicada a la investigación del cáncer.
- **IRB Barcelona (Instituto de Investigación Biomédica).**
- **IDIBAPS (Fundació de Recerca Clínic Barcelona – Institut d’Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer).**

Con esta nueva edición, la Fundación MGC reafirma su compromiso con la salud, la investigación y la solidaridad colectiva, y da impulso a una acción en la que cada origami simboliza esperanza y apoyo a quienes trabajan incansablemente por mejorar la vida de las personas.

Un año más, la campaña demuestra que los pequeños gestos, cuando se suman, pueden marcar una gran diferencia.



Implantes dentales: volver a sonreír con confianza



Perder un diente puede afectar mucho más de lo que parece. No sólo cambia nuestra sonrisa, sino también la forma de masticar y de hablar. Sin embargo, hoy en día gracias a los avances en odontología, **los implantes dentales ofrecen una solución segura, natural y duradera.**

Un implante es una pequeña pieza que sustituye a la raíz del diente perdido. Encima se coloca una corona hecha a medida, con un resultado que imita a la perfección la forma y el color de un diente real. El aspecto es natural y la sensación totalmente funcional.

Más salud, mayor comodidad

A diferencia de otras prótesis, los implantes **se integran en el hueso** y evitan que éste se deteriore con el tiempo. Esto ayuda a mantener la estructura de la mandíbula y conservar la forma del rostro. También permiten hablar y comer con total normalidad, sin movimientos ni molestias.

Además, se cuidan igual que los dientes naturales, simplemente con **una buena higiene diaria y revisiones periódicas.**

Tecnología y precisión

Gracias a las técnicas digitales actuales, el proceso es más seguro y predecible que nunca. Los profesionales pueden planificar **con imágenes 3D** la posición exacta de cada implante, reduciendo riesgos y asegurando un resultado estable a largo plazo.

La mayoría de pacientes pueden reanudar su actividad normal a los pocos días, con una sonrisa renovada y una sensación de confianza recuperada.

Confianza y garantías con Clínica Belodonte

En **Clínica Belodonte**, el centro de odontología de MGC Mutua, los implantes se trabajan con los más altos estándares de calidad y ofrecen una **garantía de 15 años**, un compromiso excepcional dentro del sector.

El equipo de especialistas acompaña a cada paciente de forma personalizada, combina tecnología avanzada y un trato cercano. Y para cualquier imprevisto, el centro dispone de **servicio de urgencias 24 horas**, garantizando tu tranquilidad en todo momento.

Descubre más sobre los tratamientos de implantes dentales en Clínica Belodonte

Disfruta por Navidad sin excesos: cómo cuidar la alimentación durante estas fiestas



Navidad es, sin duda, una de las épocas más esperadas del año. Llegan los reencuentros familiares, las sobremesas infinitas y las comidas que se convierten en auténticas celebraciones. Y es que disfrutar de una buena mesa, y de una mejor compañía, es uno de los grandes placeres de la vida.

Ahora bien, entre dulces, salsas y brindis, es fácil dejarse llevar y terminar con una sensación de pesadez o con la energía más baja de lo habitual. Por eso, en MGC Mutua queremos compartir algunos consejos para vivir estas fechas con salud, equilibrio y, sobre todo, con disfrute.

Saborear con conciencia

Comer bien en Navidad no significa renunciar a los platos tradicionales, sino disfrutarlos con moderación y atención. **Escuchar al cuerpo**, reconocer cuándo está satisfecho y **comer despacio** son gestos sencillos que marcan la diferencia. A menudo, más que la cantidad, lo que nos pasa factura es la rapidez con la que comemos.

Preparar el cuerpo antes

Durante los días previos, mantener una alimentación equilibrada —rica en fruta, verdura, legumbre y pescado— nos ayuda a llegar con el organismo más regulado y menos propenso a los excesos. También conviene no presentarse en las comidas festivas con un hambre extrema: una ensalada, un yogur con fruta o una crema ligera antes de salir de casa bastan para llegar con más serenidad a la mesa.

Pequeños cambios en la cocina

Podemos cuidar lo que comemos sin perder el sabor ni la tradición. Sustituir la mantequilla por aceite de oliva, reducir la sal y el azúcar o apostar por el horno en lugar de la fritura son opciones que suman salud sin restar placer.

Además, los productos de temporada —como las alcachofas, los cítricos, el pescado blanco o el marisco— nos permiten preparar platos equilibrados, frescos y muy festivos.

Dulces y brindis, con moderación

No es necesario eliminar los postres típicos: un buen **turrón artesano o unos barquillos de calidad** pueden tener su lugar en una comida equilibrada si los disfrutamos sin exceso. Y en cuanto a las bebidas, un brindis con vino o cava siempre es bienvenido, pero conviene alternarlo con agua y evitar los refrescos azucarados.

Mantenerse activo también es celebrar

Después de las comidas, dar un paseo, jugar con los niños o moverse un poco favorece la digestión y ayuda a **mantener el equilibrio físico y emocional**. Y si algún día nos excedemos, no hace falta compensarlo con dietas estrictas: basta con retomar la rutina saludable, priorizando los alimentos frescos y naturales.

Cuidarse también es disfrutar

Navidad es tiempo de compartir, disfrutar y agradecer. Comer con conciencia, sin prisas y con gratitud es una forma de cuidar de nosotros y de quienes nos rodean. Este año, celebremos la vida con equilibrio y salud, para empezar el nuevo año con energía, bienestar y alegría.

La creatividad de los más pequeños inspira la Postal de Navidad 2025 de MGC Mutua

1er premio



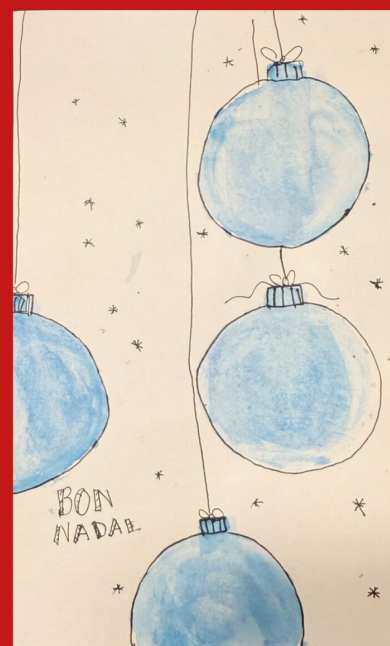
Xavi Gilabert Curado
6 años

2º premio



Martí Rosa Montagut
8 años

3er premio



Amanda Slim Lolo
10 años

Un año más, en MGC Mutua hemos mantenido viva una de las tradiciones más queridas entre nuestro equipo: el concurso “La Postal de Navidad”, un proyecto que invita a los hijos, hijas, sobrinos, sobrinas, nietos, nietos y nietas del personal d’MGC Mutua -de entre 4 y 12 años- a dar forma a la felicitación navideña que reciben.

Este concurso, que ya se ha convertido en una cita entrañable para muchas familias, quiere ser un espacio en el que la imaginación de los más pequeños se convierte en la protagonista. Año tras año nos sorprenden con dibujos llenos de color, de ilusión y ese punto de magia tan auténtico que sólo la mirada infantil puede transmitir.

La postal ganadora, imagen de la Navidad en MGC Mutua

La propuesta seleccionada este año es obra de Xavi Gilabert, de 6 años, hijo de Xavi Gilabert del departamento de marketing. Su dibujo será la imagen con la que MGC Mutua felicitará las fiestas de Navidad a todos los mutualistas a través de los distintos canales de comunicación corporativos.

Junto con la postal ganadora, también queremos reconocer el esfuerzo y el talento de los finalistas:

- Martí Rosa Montagut, 8 años, hijo de Mireia Montagut de MGC Centre Mèdic.
- Amanda Slim, 10 años, hija de Yasmina Lolo, del departamento de Legal y Cumplimiento.

Los tres han destacado por su creatividad, sensibilidad y capacidad de expresar su espíritu navideño.

Una tradición que crece gracias a todos vosotros

Desde MGC Mutua queremos dar las gracias a todas las familias que hacen posible este proyecto año tras año. Vuestra participación y vuestro entusiasmo mantienen viva una iniciativa que nos conecta con la creatividad, la inocencia y la alegría de la Navidad.

¡Su ilusión da vida a la Postal de Navidad!

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.