

LA PÍNDOLA
compleix 30 anys

**L'ASMA
INFANTIL**

Temps de crisi



Aquests dies rebem notícies de tots els àmbits sobre la crisi econòmica que afecta tots els països, malgrat que pel que fa a recursos sanitaris hi ha moltes zones del món que viuen en una desatenció crònica. Aquesta crisi qüestiona una manera d'entendre el benestar des del que tenim i no del que som. La salut pot quedar al marge de tot això? És per tothom sabut que els determinants majors de la salut de les persones són aquells que afecten directament tota la població, com l'alimentació i les condicions higièniques. Els serveis sanitaris tenen un petit paper en aquestes millores en salut i, a més, el seu impacte resulta més rellevant i eficaç quan s'adreça a activitats de prevenció i promoció de la salut i no tant a la cura d'una malaltia concreta.

Així doncs, salvarà més vides el fet de tenir accés a l'aigua potable que poder disposar de la infraestructura que permet fer un trasplantament de cor. I el benefici que obtenim quan aconseguim detectar i tractar precoçment la hipertensió a la nostra població, serà molt major que el desenvolupament d'una tècnica d'alta tecnologia per detectar les malformacions arterials del cervell.

Qualsevol vida és prou important per lluitar al màxim, i és un deure dels serveis sanitaris i una obligació ètica dels professionals posar tots els mitjans de coneixement i tecnològics en benefici de les persones. Però en aquest temps de recursos limitats, des dels serveis públics de salut hem de reflexionar sobre l'equitat i l'eficàcia de les recomanacions en salut que fem a la nostra població.

En un món de benestar, sembla que hem cercat solucions mèdiques a problemes que no parteixen de la manca de salut, sinó de dificultats socials o altres malestars provocats per l'envelliment i l'aïllament de les persones. Els professionals dels centres d'Atenció Primària tenim el rept de:

- treballar amb activitats preventives que s'han demostrat eficaces,
- prescriure medicaments amb efectivitat contrastada i al millor preu possible,
- no medicalitzar situacions de la vida que no són malalties i escoltar les necessitats dels nostres pacients,
- donar eines a les persones per ser agents de la seva salut,
- dissenyar activitats adreçades a la població que donin una resposta comunitària i no individual.

Us agraïm la confiança i el respecte envers la nostra tasca, pròxima a les vostres necessitats, i us demanem la vostra col·laboració per evitar entre tots que la crisi arribi a la salut de les nostres poblacions.



fersalut és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'Atenció Primària autogestionats amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.

Web revista: www.fersalut.cat

Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon al 93 446 02 33 o per internet a l'adreça electrònica [icesalud@](mailto:icesalud@icesalud.com)

icesalud.com

Rosario Jiménez Leal
Metgessa de família
CAP Vallacarca - St. Gervasi





DONA I HOME

La píndola anticonceptiva

Ara fa 30 anys la píndola anticonceptiva va arribar al nostre país. Avui dia és un mètode anticonceptiu molt extès entre les dones de diverses edats.



SALUT

Combatre el sedentarisme

L'activitat física és garantia de salut. Practicar-la no és tan difícil si es posa voluntat: els beneficis que ens reporta bé valen el petit esforç que suposa.



SER PARES

L'asma infantil

L'asma és una enfermetat crònica que en nens s'ha de vigilar. Tot i així, els petits poden portar una vida absolutament normal si tenen en compte unes simples mesures de prevenció.



SALUT A LA LLAR...

La higiene de la son

Dormir bé és una de les coses més saludables que hi ha. Una bona ens ajuda a mantenir la nostra capacitat intel·lectual i física i també millora l'estat d'ànim.



VIURE JOVE

Tècniques d'estudi

Estudiar pels examens és qüestió de voluntat i concentració. Algunes tècniques específiques ens poden ajudar a millorar aquestes dues característiques i a superar les notes.



GENT GRAN

La pell senill

L'envelliment de la pell és un procés fisiològic normal que pot comportar certes incomoditats. Tot i així, una bona higiene i una bona hidratació ajuden a mantenir la pell en forma.

CRÈDITS

fer-salut és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, ABS La Roca del Vallès, CAP Can Rull, CAP Muralles, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble Sec, EAP Sardenya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi, EAP Vic, EAP Can Bou i EAP El Castell.

Comitè editorial: , Òscar Autet (EAP Vic), Beatriu Bilbeny (EAP El Castell) Marta Camps (ABS La Roca del Vallès), Anna Cladera (EAP Sardenya), Lourdes Garcia (EAP Poble Sec), Núria Garcia (CAP Can Rull), Maria Josep Guinovart (ABS Alt Camp Oest), Rosario Jiménez (EAP Vallcarca-Sant Gervasi), Jordi Lorente (ICE Salut), Eva Marimon (EAP Can Bou) Judith Masdevall (Albera Salut), Sílvia Narejos (EAP Osona Sud-Alt Congost), Roger Vinyeta (EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària).

Edició, disseny, producció i publicitat: ICE Salut. Passatge Mercader, 15. 08008 Barcelona. Tel. 93 446 02 33 icesalud@icesalud.com Dip.

Legal: B-41601-2003

PREMI JAUME AIGUADER
I MIRÓ A LA MILLOR
COMUNICACIÓ SANITÀRIA





Calen els llibres D'AUTOAJUDA?

ÉS UNA MICA DIFÍCIL DONAR UNA OPINIÓ GENERALITZADA DEL QUE VERITABLEMENT SÓN ELS LLIBRES D'AUTOAJUDA. COM A LLIBRETERS, ENS ADONEM DE L'ESTAT ANÍMIC DE LA POBLACIÓ PELS LLIBRES QUE VENEM I TAMBÉ PELS CONSELLS QUE A VEGADES ENS DEMANEN.

D'uns mesos ençà s'adverteix un increment en l'oferta de llibres d'aquesta temàtica. Alguns els firmen autors d'una gran fiabilitat, que són metges, psiquiatres, etc. És el cas de Luis Rojas Marcos, metge psiquiatre que porta anys dedicant-se a la salut pública: ha escrit alguns llibres amb el cardiòleg Valentí Fuster, entre els quals trobem un dels últims èxits en aquesta tendència, *Cor i ment*, que presenta casos que els dos autors van trobar-se al llarg de la seva trajectòria professional. Dins d'aquest grup, hi podem trobar també l'economista i advocat Eduard Punset, amb llibres com *Viatge a la felicitat*, *El alma está en el cerebro* i *Por qué somos lo que somos*, el seu darrer llibre publicat.



Hi ha escriptors que aprofiten la demanda d'aquesta mena de llibres per publicar textos no contrastats per especialistes, que potser serveixen de poca ajuda a qui els compra

SORTIDA A LES ANGOIXES

Els lectors busquen una sortida a les angoixes i preocupacions del seu dia a dia i necessiten consells de veritables professionals; entre els molts escriptors que hi ha, podríem destacar Rhonda Boyne amb *El secret*, llibre de relats que parlen de la victòria sobre la malaltia, la superació d'obstacles i l'adquisició d'immenses fortunes, en definitiva, tot allò que a molts els semblaria impossible.

Altres llibres d'autoajuda, en canvi, són obra d'escriptors que aprofiten la demanda d'aquesta mena de llibres per publicar textos no contrastats per especialistes, que potser no serveixen de tanta ajuda a qui els compra.

Per acabar, ens agradaria recalcar que, si estimeu els llibres, qualsevol bona lectura pot ser-vos profitosa i ajudar-vos en algun moment de la vostra vida.

Els lectors busquen una sortida a les angoixes i preocupacions del seu dia a dia i necessiten consells de veritables professionals

Dolors Galter i Junyer

ALTRES REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Rojas Marcos, Enrique: *Amigos. Adiós a la soledad*
- Bucay, Jorge: *Cuentos para pensar*
- Riso, Walter: *Amar o depender*
- Rovira, Àlex: *La bona vida*
- Kübler-Ross, Elisabeth: *La muerte: un amanecer*
- Pausch, Randy: *L'última lliçó*
- Osho: *Aprender a amar*
- Kessler, David: *Compañeros en el adiós*



LA PRÒTESI COMPLETA TAMBÉ S'ANOMENA PRÒTESI TOTAL PERQUÈ RESTITUEIX LA TOTALITAT DE LES DENTS D'UNA ARCADA. SÓN PRÒTESIS DENTALS MUCOSUPORTADES. ESTAN FABRICADES A PARTIR D'UNS MODELS DE GUIX I SÓN DE MATERIALS PLÀSTICS COM LA RESINA. PODEN SER COL·LOCADES I EXTRETES PEL MATEIX PACIENT AMB MOLTA FACILITAT.



PRÒTESIS COMPLETES

AVANTATGES

La pròtesi dental completa és utilitzada per substituir la manca total de dents, millorar l'estètica facial i la funcionalitat bucal.

INCONVENIENTS

Amb el pas del temps l'os de sota la geniva varia de forma, per la manca de dents naturals, i es va empentint. Aquesta és la raó del desajust de la pròtesi amb els anys.

Per aquest motiu és aconsellable visitar periòdicament el dentista, que revisarà la pròtesi i l'estat oral general i indicarà el moment en què calgui reajustar-la o fer-ne una de nova. És important aprendre a mastegar pels dos costats a la vegada per evitar el moviment

aleatori que aquesta té per la manca de ventosa. La pròtesi completa inferior és més difícil de subjectar que la superior perquè la llengua la fa moure més fàcilment.

En algunes ocasions cal utilitzar un adhesiu per pròtesis dentals per millorar la subjecció a les genives i evitar algun moviment que es pugui donar al parlar, mastegar, esternudar, fer sonar un instrument musical, etc.

ADAPTACIÓ A LA PRÒTESI COMPLETA

Adaptar-se a una pròtesi completa demana el seu temps. La persona ha d'esperar uns dies prudencials per acostumar-se a les noves dimensions, sensibilitat i hàbits de parla i masticació que la pròtesi requereix. Així, notará

un volum a la boca i tindrà la sensació de "tenir-la plena".

L'augment de salivació i la disminució dels gustos dels aliments que es prenen, també són inconvenients que desapareixen en unes setmanes.

A l'hora de parlar, podem tenir problemes fonètics amb algunes paraules concretes que costaran de pronunciar. La llengua s'ha d'acostumar al tacte i gruix de la resina en contacte amb el paladar.

Mossegar-se la cara interna de les galtes o la llengua sol ser habitual els primers dies.

De vegades, hi ha alguna zona de la pròtesis

que exerceix una pressió més severa sobre la geniva, llavors caldrà que el dentista faci un petit retoc per disminuir la molèstia. Aquest és un problema d'adaptació força habitual, però que té una solució ràpida.

A l'hora dels àpats és molt important mastegar pels dos costats a la vegada, repartint l'aliment de la boca amb la llengua per igual a dreta i esquerra. Cal prendre consciència del que es mastega, perquè quan no hi ha dents naturals és difícil mesurar la força de masticació, que varia si mengem, per exemple, enciam o una truita.

És aconsellable no menjar amb rapidesa sinó a poc a poc, amb al boca tancada, per poder triturar bé els aliments.

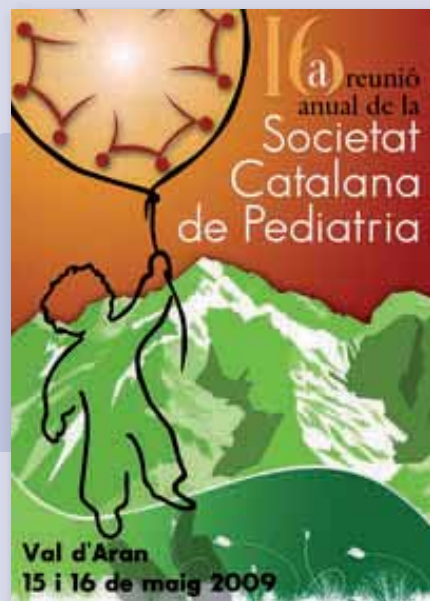
Fayna Matías Hernández

La pròtesi dental completa s'utilitza per substituir la manca total de dents, millorar l'estètica facial i la funcionalitat bucal

CURA I MANTENIMENT

Abans d'anar a dormir és molt millor treure's la pròtesi i deixar-la dins d'un got amb aigua amb alguna pastilla per desinfectar-la. D'aquesta manera descansaran les genives unes hores al dia.

Cada dia s'ha de netejar la pròtesi amb un raspall de dents manual o un d'especial per a pròtesis dentals de mida més ampla. És ideal netejar-la després dels àpats, com si fossin dents naturals, i es pot utilitzar també un dentífric. Així n'allargarem la funcionalitat.



La societat catalana de Pediatria PREMIA UN TREBALL DE L'ABS DE PERALADA

EL TREBALL ÉS APROPIADA L'ACTIVITAT FÍSICA QUE FAN ELS NOSTRES ESCOLARS?. EXISTEIX CORRELACIÓ ENTRE L'ÍNDEX DE MASSA CORPORAL I LES CARACTERÍSTIQUES DE L'ACTIVITAT FÍSICA DESENVOLUPADA?, DE DRA. MAR CALVO TERRADES DEL CAP PERALADA I DEL INSTITUT RECERCA BIOMÈDICA GIRONA I DR. JOAN CARLES SEVILLA MOYA DE LA FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ I DE L' INSTITUT RECERCA BIOMÈDICA GIRONA HA OBTINGUT EL PREMI A LA MILLOR PRESENTACIÓ EN L'ATENCIÓ PRIMÀRIA EN LA 16 REUNIÓ ANUAL DE LA SOCIETAT CATALANA DE PEDIATRIA CELEBRADA A LA VALL D'ARAN ELS PASSATS 15 I 16 DE MAIG

Aquest treball forma part de l'estudi *Són saludables els hàbits alimentaris i d'activitat física dels nostres nens?*, iniciat a l'àrea bàsica de salut de Peralada per M. Calvo, C. Casdemont i J.C. Sevilla durant el curs 2007-08. L'estudi ha tingut els objectius de conèixer les característiques de la dieta, de l'activitat física i de les conductes sedentàries dels escolars de l'àrea bàsica, determinar què és convenient canviar i establir estratègies de cara

a corregir els considerats poc recomanables i promocionar els reconeguts com a saludables.

El professionals que han dut a terme aquest estudi volen fer palesa la col·laboració rebuda de les escoles, dels seus mestres, i de les associacions de pares; el suport dels diferents ajuntaments; i la participació de les famílies en el desenvolupament del treball.

PREVENIR LES MALATIES

Els autors pensen que el treball en equip implicant diferents professionals i representants de la societat és la clau per assolir des de la infància unes bones conductes alimentàries

i un estil de vida actiu, hàbits necessaris per promoure un desenvolupament saludable i prevenir les nombroses malalties relacionades amb els desbalanços dietètics, l'obesitat, i el sedentarisme. Així mateix, creuen que tot i que és molt difícil canviar els hàbits a partir de l'adolescència, el donar a conèixer la importància de seguir un estil de vida saludable i la participació de les famílies en treballs com aquest pot ésser beneficiós no tan sols pels nens si no també per la població adulta. En definitiva, l'objectiu principal dels autors del treball és contribuir en una millora de la salut i qualitat de vida, actual de futura, de la població infantil i de les seves famílies.



VINE A CAMINAR!

LES PERSONES FÍSICAMENT ACTIVES VIUEN MÉS ANYS QUE LES SEDENTÀRIES I AMB MILLOR QUALITAT DE VIDA. TOTS ELS ESTUDIS DUTS A TERME FINS ARA HO CONFIRMEN. LA PRÀCTICA DIÀRIA D'UN ESTIL DE VIDA ACTIU, EXERCICI FÍSIC I ALTRES HÀBITS DE VIDA SALUDABLE, COM PER EXEMPLE UNA ALIMENTACIÓ SANA, APORTEN NOMBROSOS BENEFICIS A LA SALUT.

La falta d'exercici físic és un dels problemes del nostre món actual. En el passat, les activitats de la vida diària i el treball requerien un nivell d'activitat física més alt que en l'actualitat. Recordem que l'activitat física és qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics i que té com a resultat una despesa energètica.

PRENDRE CONSCIÈNCIA

Hem d'arribar a ser conscients de la influència de l'exercici físic sobre la nostra salut. Ens hem de plantejar l'exercici com un hàbit diari més, com una necessitat que té el cos equiparable a la necessitat d'alimentació diària. Es tracta de fer de l'exercici físic una necessitat del dia a dia.

Un dels millors exercicis amb el qual podem començar a moure'ns és caminar. És fàcil, no es requereixen ni màquines pesades, ni un nivell alt de resistència i, a més a més, és gratuït. Caminar un mínim de 30 minuts al dia cinc dies a la setmana conjuntament amb una dieta saludable és una bona manera de començar a ajudar el nostre cos en la prevenció i tractament de malalties cròniques.

LA MILLOR ACTIVITAT

Caminar és una de les millors activitats físiques que podem practicar. El nostre cos i el nostre cervell estan dissenyats per fer-ho, i la nostra forma de desplaçar-nos ens diferencia de la resta d'éssers vius. Els beneficis són molts: si

caminem de manera regular i amb una intensitat moderada podrem millorar el sistema cardiovascular, enfortirem els músculs, posarem a punt l'estabilitat i l'equilibri, respirarem millor i controlarem el nostre pes, el colesterol i la tensió arterial.

D'altra banda, fent una caminada de manera regular aconseguirem posar a punt el nostre estat d'ànim i millorarem l'humor. La clau és l'alliberament d'endorfines que fa el cervell quan practiquem alguna activitat física. Aquestes hormones actuen com a antidepressius i ansiolítics naturals i fan que millori el nostre benestar emocional, encara que no patim cap trastorn psicològic.

Des del CAP d'Alcover hem iniciat un programa per promocionar la pràctica d'exercici físic. Per això hem format un grup de persones, de diferents edats, amb algun problema de salut i amb uns nivells d'activitat física baixos, per anar a caminar. Un dels objectius del grup es fomentar la pràctica regular d'exercici físic. També mesurarem si aquesta pràctica millora diferents paràmetres relacionats amb la salut. El grup surt a caminar dos dies per setmana acompanyat d'un professional del Centre. Els infermers Montserrat Navarro Núñez i Ferran Soler García coordinen aquesta activitat.

El programa està destinat a persones de qualsevol edat amb almenys un dels següents problemes de salut: diabetis, hipertensió, obesitat, dislipèmia i/o ansietat. També hi poden participar les persones amb un baix nivell d'activitat física que vulguin millorar la seva forma. Les sortides es fan tots els dilluns i els divendres a les 9,30 del matí, i segueixen diverses rutes per Alcover, segons les preferències del grup.

Els beneficis de caminar són similars als d'altres pràctiques esportives, però gairebé no tenen els riscos que aquestes comporten. Els impactes sobre les articulacions són mínims, i el risc de lesions i de lipotímies és molt baix. Així sí, quan caminem per practicar una activitat física hem de procurar dur un calçat i una roba adequades i, sobretot a l'estiu, protegir els ulls i el cap del sol i portar aigua per hidratar-nos.

Ens hem de plantejar l'exercici com un hàbit diari més, com una necessitat que té el cos equiparable a la necessitat d'alimentació diària

Hem format un grup de persones, de diferents edats, amb algun problema de salut i amb uns nivells d'activitat física baixos, per anar a caminar

RECOMANACIONS

- S'ha d'escollir una activitat agradable, adequada, i que vagi d'acord amb l'edat i el nivell de condició física de cada persona. En general, caminar és una bona opció per a la majoria de persones.

- Els objectius s'assoleixen a llarg termini. Cal començar l'exercici físic sempre a molt baixa intensitat i anar-lo incrementant progressivament.

- Mentre es porta a terme l'activitat de caminar, és aconsellable poder parlar còmodament, això serà senyal que ho estem fent a una intensitat adequada.

- Cal ser regular en la pràctica de l'exercici físic. Podem sortir a caminar cada dia.

- Es recomanen 30 minuts al dia com a mínim d'exercici físic, cinc dies o més a la

setmana. Segur que al llarg del dia podem disposar d'aquests 30 minuts per caminar, potser no de forma continuada, però també compta. L'important és fer-ho!

- Si fem l'exercici físic en grup és més fàcil evitar els abandonaments, és més tolerable i ajuda a arrencar aquell dia que costa més.


- Per fer exercici físic s'ha de dur roba i sabates còmodes. És important triar el calçat més adequat. Si fa molt de sol s'ha de dur un barret o una gorra i ulleres de sol, i si cal, posar-se crema solar protectora.

- És important que un mateix sigui capaç de reconèixer els seus progressos. No es tracta d'una competició, sinó d'un reconeixement que fa el propi cos a la tasca ben feta. Aquests progressos ens han d'ajudar a continuar i a ser conscients dels beneficis que suposa fer exercici físic.

UN EXERCICI PAUTAT

Caminar està a l'abast de gairebé tothom i és una activitat que es pot practicar a qualsevol edat. Hem de saber, però, que haurem de seguir unes mínimes pautes per rendabilitzar l'estona que caminem. Obtenir beneficis requereix una freqüència i una constància no massa exigents, que no ens ha de frenar. La Fundació Espanyola del Cor recomana caminar de 30 a 45 minuts tres o quatre dies a la setmana, a un ritme moderat. L'ideal és començar per unes passejades curtes, a un ritme lent, i a poc a poc, augmentar el ritme i el temps. Per comprovar que portem un ritme adequat, mentre caminem hem de poder mantenir una conversa fluïda amb els nostres acompanyants, sense ofegar-nos.





ELS SERVEIS DE MEDIACIÓ PERMETEN REDUIR ELS DESAVANTATGES D'ACCÉS ALS SERVEIS DE SALUT DE LA POBLACIÓ IMMIGRADA. INFORMEN SOBRE LES DIFERENTS PERCEPCIONS, ACTITUDS I CONEIXEMENTS CAUSADES PER LES DIFERÈNCIES CULTURALS, SOCIALS O LINGÜÍSTIQUES ENTRE ELS PROFESSIONALS I LA POBLACIÓ IMMIGRADA, I AJUDEN A INTERPRETAR-LES.

MEDIACIÓ INTERCULTURAL

Es mediadors interculturals són una figura que, cada cop més, està present en els centres de salut. Van aparèixer com a resposta a una nova necessitat del personal sanitari: la creixent demanda de serveis d'una població nouvinguda amb una llengua i uns costums diferents. L'objectiu és garantir a tota la població un accés correcte als serveis bàsics de salut.

La Montserrat Iglesias Solé és la treballadora social de l'ABS Alt Camp Oest i coneix de ben a prop les accions de mediació cultural. Explica que "els serveis de mediació permeten reduir els desavantatges d'accés als serveis de salut de la població immigrada tot informant sobre les diferents percepcions, actituds i coneixements a causa de les diferències culturals, socials o lingüístiques entre els professionals i la població immigrada, i ajuden a interpretar-les".

La Montserrat estableix també tres definicions que diferencien els diversos professionals que s'ocupen de la mediació intercultural als centres de salut. D'una banda, hi ha els traductors, que són "aquells que tradueixen els missatges de forma literal, sense que necessàriament intervingui cap element cultural. No cal que la traducció es faci presencial, en moltes ocasions pot ser telefònica i/o escrita".

D'altra banda, la figura del mediador inclou altres competències, com ara afavorir la comunicació i promoure "un canvi constructiu en les relacions entre persones culturalment diverses", segons explica la Montserrat. Caracteritza els mediadors com "els professionals que col·laboren en l'atenció a les necessitats socials de les comunitats immigrades i orienten la seva acció cap a la prevenció i resolució dels conflictes individuals, familiars o de grup que

es donen en l'àmbit de la salut, de l'educació, del benestar social i de la convivència comunitària". Normalment, el mediador i el traductor són la mateixa persona.

Per últim, hi ha la figura de l'agent de salut comunitari. La Montserrat defineix la seva funció com la d'un "professional integrat en els equips de salut comunitària que té com a objectiu esdevenir pont entre els serveis de salut i la comunitat o col·lectiu a qui s'adrecen els programes, especialment preventius, per tal que millori la circulació d'informacions, d'iniciatives i de recursos en ambdues direccions". A més, l'agent de salut comunitari s'encarrega de dinamitzar accions de promoció de la salut i s'ha d'integrar en l'equip de salut.

LA MEDIACIÓ A L'ABS

Al nostre centre de salut tenim l'Abdelhakim Bassim, mediador intercultural. És perfec-

tament conscient de la importància de la seva feina. Segons assenyala, "la majoria d'intervencions de mediació intercultural efectuades fins ara han estat relacionades amb el Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR)". La població atesa ha estat majoritàriament "dones marroquines de procedència rural i ocasionalment alguna de la zona oest de Kasar el Kebir". Aquestes dones fan servir principalment els serveis d'atenció durant l'embaràs i els d'assistència materno-infantil, i sovint arriben soles a la consulta o bé acompanyades pels fills o les veïnes, ja que "els seus marits no les acompanyen perquè no es poden absentar del treball, sobretot en moments de crisi laboral".

Les desigualtats i la vulnerabilitat en salut d'aquesta població sol tenir una relació directa amb el desconeixement, dèficit o absència de drets, condicions laborals sovint precàries i manca de suport social i/o familiar

Segons l'Abdelhakim, "la motivació de les dones per recórrer a l'atenció prenatal és el desig de tenir un embaràs sense problemes, la preocupació per verificar que no existeix anomalia en l'embaràs, i la presència d'antecedents de complicacions obstètriques."

L'Abdelhakim també ens explica que "les desigualtats i la vulnerabilitat en salut d'aquesta població, en general, té una relació directa amb el desconeixement, el dèficit o absència de drets, les condicions

COMPETÈNCIES DELS PROFESSIONALS		
Perfils	Descripció	Competències
Traductor	<ul style="list-style-type: none"> • Pot pertànyer a la mateixa comunitat lingüística, però no sempre és imprescindible. • No cal que tradueixi presencialment. Pot traduir per telèfon. • Traductor jurat, en el cas de situacions/documentos que comprometin la seguretat de la persona o de la institució. 	<ul style="list-style-type: none"> • Traduir literalment en expressions orals o escrites.
Mediador	<ul style="list-style-type: none"> • Professional amb formació, coneixements, habilitats i actituds específiques en competència intercultural. • De preferència, membre del col·lectiu. • Integrat en totes dues societats. • Bon coneixedor de les formes de vida. • Sensibilitzat quant a les diferències culturals i socials d'una comunitat. • Experiència en participació social. • Molt bons coneixements lingüístics de tots dos idiomes. • Coneixements relatius a l'àmbit de la salut. • Trajectòria personal d'interculturalitat. • Capacitat personal per escoltar, flexibilitat, equilibri emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la comunicació entre professionals i usuaris. • Assessorar els usuaris en la seva relació amb professionals i serveis públics i/o privats. • Assessorar professionals en la seva relació amb els usuaris culturalment diferents. • Promoure l'accés als serveis i una atenció en igualtat de condicions. • Participar en activitats de grup i comunitàries.
Agent de salut	<ul style="list-style-type: none"> • Persona amb formació específica en salut. • Persona amb bon coneixement de la cultura d'origen i de la d'acollida. • Persona integrada a la comunitat, que hi tingui lligams i que participa en les seves iniciatives. • Persona amb habilitats socials, lideratge o poder de convocatòria en el propi col·lectiu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informador sanitari individual o col·lectiu. • Mobilitzador comunitari. • Mediador intercultural. • Detector de necessitats de la comunitat i del servei. • Promotor d'activitats sanitàries de la comunitat i dels serveis de salut.

laborals sovint precàries, la manca de suport social i/o familiar, el duel migratori, la dificultat per accedir a recursos preventius i el desconeixement del sistema sanitari local. La por, la desconfiança i la solitud

són sentiments que amb freqüència es manifesten en la població que ha immigrat i poden relacionar-se amb la dificultat que presenten per accedir als serveis de salut i utilitzar-los, en un context de normalitat".

SOMNOLÈNCIA DIÛRNA?

LA SOMNOLÈNCIA DIÛRNA EXCESSIVA ÉS SIGNE D'UN SON NOCTURN ALTERAT O DE MALA QUALITAT. TOT I QUE EXISTEIXEN ALTRES MALALTIES DIFERENTS QUE PODEN CAUSAR-LA, COM ARA LA DEPRESSIÓ, L'OBESITAT O FINS I TOT LA DIABETIS, TAMBÉ POT SER UN SIGNE D'ALARMA DE LA SÍNDROME DE L'APNEA OBSTRUCTIVA DEL SON (SAOS).

Descrita per primera vegada el 1965, l'apnea obstructiva del son consisteix en breus interrupcions de la respiració durant el son, acompanyades d'una sensació d'ofegament i roncs sorollosos, amb moviment de braços i cames. Tot això interromp el son reparador, produeix son de mala qualitat, cefalea matinal i una somnolència diürna excessiva.

En una nit donada, el nombre de pauses involuntàries o "esdeveniments apneics" pot ser de 20-60 o més, cada hora. Aquestes pauses respiratòries gairebé sempre s'acompanyen de roncs entre els episodis apneics. No obstant això, no tothom que ronca pateix aquesta malaltia, encara que per patir-la cal ser un roncador nocturn. És important reconèixer i tractar com més aviat millor la SAOS, ja que s'hi poden associar complicacions com ara la hipertensió arterial, la insuficiència cardíaca i les arítmies, entre d'altres.

A QUI AFECTA L'APNEA DEL SON?

L'apnea del son pot afectar tots els grups d'edat i ambdós sexes, encara que és més comuna entre els homes. El 4% dels homes i el 2% de les do-

nes de mitjana edat pateixen apnea del son amb somnolència diürna excessiva. Les persones amb major possibilitat de desenvolupar apnea del son són aquelles que ronquen de manera estrepitosa i que, a la vegada, presenten alguna de les següents irregularitats: sobrepès o obesitat, hipertensió, o alguna anormalitat estructural al nas, la gola o en altres parts de les vies respiratòries altes.

La ingestió d'alcohol o somnífers augmenta la freqüència i durada de les pauses respiratòries en persones que pateixen la SAOS.

CONSEQÜÈNCIES DE LA SAOS

Durant l'esdeveniment apneic, la persona és incapaç d'inhal·lar oxigen i d'exhalar diòxid de carboni, i per això disminueixen els nivells d'oxigen i augmenten els nivells de diòxid de carboni a la sang. Aquesta modificació de la normalitat alerta el cervell que s'ha de reprendre la respiració, el qual envia un senyal als músculs de la via respiratòria superior perquè obrin el pas de l'aire i es restableixi la respiració. Aquest fenomen generalment s'acompanya d'un soroll fort, ofec, gemec o balbo-

teig, i provoca un microdespertar. Amb aquests microdespertars freqüents, tot i que són necessaris per restablir la respiració, es produeix la desestructuració del son, que no és reparador.

A causa de les alteracions greus del patró normal del son, les persones amb aquest trastorn solen trobar-se molt somnolentes durant el dia, cosa que afecta la seva concentració i afers diaris. Les conseqüències de la SAOS varien entre lleus o greus. Entre els símptomes propis d'aquesta síndrome s'inclouen: depressió, irritabilitat, disfunció sexual, dificultats d'aprenentatge i memòria, i adormir-se durant el treball, parlant per telèfon o conduint. Les persones que pateixen l'apnea del son tenen un risc sis vegades més alt de patir o provocar un accident de trànsit.

TRACTAMENT DE LA SAOS

El tractament de la SAOS es basa en quatre tècniques: reducció de pes, aparells de respiració assistida, cirurgia i pròtesis dentals. El tipus de tractament que s'ha d'aplicar es decideix dependent del pacient i del nivell al qual es localitza

QUAN S'HA DE SOSPITAR UNA SAOS?

En la majoria de pacients amb SAOS, la seva parella o algun membre de la família són els primers a sospitar que alguna cosa no va bé, a partir dels roncs sorollosos i la dificultat aparent per respirar.

Els amics o les persones que treballen amb algú afectat per aquest trastorn de la respiració poden observar que l'afectat s'adorm durant el dia en circumstàncies anormals, com ara conduint, conversant o treballant. El pacient no sol reconèixer que té un problema i pot no creure-se'l quan se li exposa. És molt important que la persona de qui se sospita que pateix l'apnea del son consulti un professional mèdic per avaluar la situació.

Es pot sospitar una SAOS a partir dels resultats de l'escala del test d'Epworth, però el diagnòstic definitiu es basa en la polisomnografia.

l'obstrucció de la via respiratòria: al nas (desviació de l'envà nasal, al·lèrgia); a la faringe superior (adenoides grans, engrandiment del paladar tou, l'úvula o les amígdals), i/o a la faringe inferior (llengua gran o situada massa enrere, mandíbula curta, coll curt o ample que estreny les vies respiratòries).

- **Reducció de pes:** una alta proporció de les persones amb apnea del son pateixen sobrepès i s'ha observat que reduir-lo pot comportar una millora significativa dels símptomes i fins i tot pot fer-los desaparèixer.

- **Aparells de respiració assistida:** el tractament d'elecció més extens i efectiu és la tècnica de la pressió positiva contínua a la via respiratòria superior, coneguda per les seves sigles en anglès CPAP (Continuous Positive Airway Pressure). Consisteix en un equip que subministra aire a una pressió concreta (que es determina a la polisomnografia) sobre les vies respiratòries, a través d'una mascareta o dispositiu nasal. L'objectiu d'aquest tractament és augmentar la pressió a

PATEIXO APNEA DEL SON

Escala d'Epworth

Si durant la nit vostè ronca de forma important i pateix somnolència diürna excessiva, l'escala d'Epworth pot ser-li útil per identificar la possibilitat de patir una SAOS.

L'**escala d'Epworth** permet quantificar la somnolència diürna excessiva. Els resultats de l'escala d'Epworth no són diagnòstics, sinó que únicament són una guia per detectar les manifestacions que suggereixin una SAOS. És necessari consultar els resultats del test amb un professional mèdic, a fi que ell procedeixi a fer-ne una correcta avaluació.

Aquesta escala puntua de 0 a 3 la tendència a adormir-se en vuit circumstàncies específiques de la vida diària. Cal escollir el nombre més apropiat a cada situació:

- 0 = mai s'adormiria
- 1 = baixa possibilitat d'adormir-se (rarament)
- 2 = possibilitat moderada d'adormir-se (de vegades)
- 3 = possibilitat elevada d'adormir-se (amb freqüència)

SITUACIÓ	POSSIBILITAT D'ADORMIR-SE
Llegint assegut	
Veient la televisió	
Assegut, inactiu, en un lloc públic (com ara al teatre o en una reunió)	
Com a passatger d'un cotxe o transport públic durant una hora i sense fer cap parada	
Descansant estirat, a la tarda, quan les circumstàncies ho permeten	
Assegut i xerrant amb algú	
Assegut tranquil·lament després d'un dinar sense haver consumit alcohol	
Conduint al cotxe, mentre es troba aturat durant uns minuts	
PUNTUACIÓ TOTAL	

El resultat oscil·la des d'una puntuació mínima de 0 a una màxima de 24, de manera que un total superior a **12 punts** correspondria a una somnolència diürna excessiva.

l'orofaringe, tot mantenint una pressió positiva durant tot el cicle respiratori i evitant que es produeixi l'obstrucció de les vies.

- **Tractament quirúrgic:** una de les tècniques quirúrgiques considerada com una bona alternativa a la CPAP consisteix en la resecció de l'úvula, el paladar tou i els pilars posteriors, és a dir, una uvulopalatofaringoplastia, amb què s'incrementa el diàmetre de la bucofaringe. Una altra opció és la cirurgia nasal, amb la finalitat d'engrandir la cavitat nasal, corregir l'envà nasal o facilitar l'ús de la CPAP.

- **Pròtesis dentals:** les tècniques d'ortodòncia consisteixen en aparells que aconsegueixen evitar la caiguda de la llengua o mantenir la mandíbula en una posició més anterior per evitar el col·lapse de la via respiratòria superior durant el son.

Dr. Salvador Giménez Serrano
EAP Sarrià - Vallplasa





FLATULÈNCIA

LA FLATULÈNCIA ÉS UN PROBLEMA HABITUAL QUE FA QUE MOLTS PACIENTS ACUDEIXIN A LES CONSULTES. ÉS MOLESTA PERÒ NO ÉS NOCIVA.

La flatulència consisteix en l'acumulació d'un excés de gasos als budells, que produeix que es distendeixin sovint amb dolor. En la majoria de casos la causa, principalment, el fet de menjar excessivament ràpid i empassar-se massa aire, que s'acumula als budells. Aquest fet es coneix com aerofàgia.

COM HO PODEM MILLORAR?

- El més important és menjar lentament, sense pressa, mastegant molt, i no parlar durant l'àpat. "Quan es menja, cal estar per allò que estem fent, és a dir, menjar".
- També és important evitar begudes gasoses, beure a petits glops i en poca quantitat durant els àpats.
- Reduir el consum d'aliments rics en fibra, sobretot llegums (cigrans, mongetes, pèsols), i verdures amb conegudes propietats flatulentes (col, coliflor, cols de Brusselles, all, ceba...).

La flatulència és l'acumulació d'un excés de gasos als budells, que produeix que es distendeixin sovint amb dolor

- Consumir fruites madures i sense pell, evitar el plàtan.
- Evitar àpats quantiosos, i fraccionar els menjars (4-5 àpats al dia).
- No prendre més d'un got de llet al dia. Es pot, tanmateix, prendre iogurt, atès que al ser llet fermentada ajuda a la digestió i a equilibrar la flora natural del budell.

- Evitar begudes estimulants: cafè i té. Però es poden prendre infusions digestives: poniol, menta, camamilla, anís verd, fonoll i comí.
- Evitar robes molt ajustades.
- No fumar, ni tampoc menjar xiclets.
- Intentar portar una vida tranquil·la, sense estrès, evitar el sedentarisme i fer exercici regularment.

Si malgrat això seguim amb flatulència, caldrà que visitem el metge perquè valori la necessitat de fer algun tipus d'estudi o tractament específic.

Rocío Sánchez López
Infermera



DISPÈPSIA funcional i ‘*Helicobacter pylori*’

La dispèpsia pot ser orgànica (quan existeix una úlcera duodenal o gàstrica, hèrnia de hiatus, reflux gastroesofàgic o duodenitis erosiva, entre d'altres) o funcional (quan no existeix patologia causant de les molèsties).

ES PARLA DE DISPÈPSIA FUNCIONAL QUAN APAREIXEN ELS ANOMENATS CRITERIS DE ROMA:

1. Síntomes d'una durada superior a 12 setmanes (no necessàriament consecutives) en els 12 últims mesos.
2. Presència de dispèpsia persistent o recurrent.
3. Absència de malalties orgàniques.
4. Síntomes que no milloren amb la defecació ni s'associen amb canvis del ritme deposicional.

DES DEL PUNT DE VISTA CLÍNIC EXISTEIXEN TRESTIPUS DE DISPÈPSIA FUNCIONAL DEPENDENT DELS SÍMPTOMES QUE PREDOMININ:

- **Úlcerosa** (síntomes d'acidesa): dolor a la part superior de l'abdomen.
- **Per dismotilitat** (per una alteració en el funcionament del tub digestiu): molèsties amb sacietat precoç, distensió abdominal, plenitud o nàusees.
- **Inespecífica o mixta**: quan predominen els dos tipus de símptomes o molèsties que no s'engloben dins els altres dos tipus.

QUINS PACIENTS S'HAN DE FER PROVES INICIALMENT?

El seu metge disposa d'uns algoritmes i uns protocols de cara a esbrinar quins són els pacients que requeriran inicialment proves quan es presentin aquestes molèsties. Sembla haver-hi una relació entre la dispèpsia orgànica causada per

LA DISPÈPSIA ÉS EL DOLOR O MOLÈSTIA LOCALITZAT A LA PART CENTRAL SUPERIOR DE L'ABDOMEN, EN PRINCIPI DE CAUSA DIGESTIVA I QUE ESTÀ PRESENT EN MÉS DEL 25% DELS DIES EN LES ÚLTIMES 4 SETMANES.

úlcera duodenal o gàstrica i el germen *Helicobacter pylori*. En aquests casos sí que s'hauria de realitzar un tractament d'investigació i d'eradicació del germen esmentat. El tractament està ben definit a les guies de pràctica clínica del Departament de Salut, encara que en alguns serveis de gastroenterologia es proven altres combinacions que no augmenten l'eficàcia dels tractaments ja disponibles.

En la dispèpsia funcional (en què no existeix patologia orgànica) no hi ha evidència actual que avaluï la investigació i/o eradicació de l'*Helicobacter pylori* en aquests pacients. Això és degut al fet que no s'ha trobat una relació causal entre els símptomes i l'aparició del bacteri (hi ha molta gent que té l'*Helicobacter* i no té símptomes, en canvi d'altres tenen símptomes però no

el germen). Per altra banda, l'*Helicobacter pylori* és molt prevalent al nostre medi.

El tractament indiscriminat dels pacients amb dispèpsia funcional i infecció confirmada pel bacteri ha fet augmentar sensiblement la taxa de resistències al antibiòtics.

En aquests casos el tractament ha de ser simptomàtic. En funció dels símptomes que es presentin, es donaran inhibidors de la secreció d'àcid en el tipus ulcerós, o procinètics en el cas de dispèpsia funcional per dismotilitat.



Dr. Jordi Arrufat Espinosa
Metge de família
EAP Sarrià - Vallplasa





L'ABS Centelles aposta per la **PREVENCIÓ DAVANT LES MALALTIES RENALS**

EL PASSAT 15 DE MARÇ, UN GRUP DE PROFESSIONALS DEL CAP CENTELLES VA PARTICIPAR EN EL DIA MUNDIAL DEL RONYÓ AMB UNA ACCIÓ COORDINADA AMB ALTRES CENTRES MÈDICS DE LA COMARCA D'OSONA A LA PLAÇA DE VIC. L'OBJECTIU VA SER SENSIBILITZAR LA POBLACIÓ DE LA IMPORTÀNCIA DE PREVENIR O ALENTIR LA MALALTIA RENAL CRÒNICA.

Amb el lema "Tenir els ronyons sans és cosa de tots!", un ampli equip de professionals de la infermeria i de la medicina van promociónar hàbits de vida saludable en una vela situada a la Plaça Major de Vic, a tocar de la confluència amb el carrer Verdaguer.

Durant tot el matí, metges de Primària, especialistes en nefrologia i personal d'infermeria van mesurar la tensió arterial, els nivells de sucre a la sang i la capacitat pulmonar de tots aquells que es van apropar a la carpa instal·lada a la plaça de Vic. Centenars de ciutadans i ciutadanes hi van participar.

Un dels aspectes més valorats per la població osonenca va ser trobar-se els seus metges i infermeres fora del marc dels centres sanitaris.



Segons la doctora Rosa Nogués, cap de Nefrologia de l'Hospital Comarcal de Vic, "moltes persones són conscients d'allò que han de fer per protegir el seu cor, però desconeixen el paper que juguen els ronyons en la protecció de tot el sistema vascular".

INCIDÈNCIA DE LA MALATIA RENAL

De fet, se sap que un 18% de les persones que s'han de sotmetre a diàlisi han arribat a tenir una malaltia renal per causes vasculars. La malaltia renal crònica representa un dels problemes més importants de salut pública del segle XXI. Entre un 10 i un 11% de la població major de 20 anys pot patir una malaltia renal sense saber-ho. Si aquestes dades s'extrapolen a Osona, unes 16.000 persones podrien patir una malaltia renal sense ser-ne coneixedores.

La iniciativa del Consorci Hospitalari de Vic conjuntament amb les Àrees Bàsiques de Salut de la Comarca d'Osona (ABS Centelles, ICS, Vic Sud), aixoplugades sota el paraigua del SISO, i amb la col·laboració de l'Associació de Malalts del Ronyó de Catalunya, vol ser pionera en apropar l'àmbit de la nefrologia als ciutadans. Únicament amb una visió integral del pacient i una actitud proactiva compartida amb tots els nivells assistencials, però, sobretot, amb Atenció Primària, i conscienciant el ciutadà que també hi té un paper important, es podrà incidir de forma efectiva en la malaltia renal.

COM PREVENIR LES MALALTIES RENALS

La malaltia renal és generalment indolora i no presenta símptomes.

Els factors de risc que poden contribuir al desenvolupament de malalties renals són:

- la hipertensió
- la diabetis
- el colesterol elevat

Per altra banda, hi ha factors que fan que la malaltia renal es desenvolupi més ràpidament com:

- fumar
- el sobrepès
- el sedentarisme...

L'ASSOCIACIÓ

L'Associació de Malalts del Ronyó de Catalunya és una entitat privada, d'iniciativa social, fundada l'any 1976, que representa les persones amb insuficiència renal crònica.

Durant aquest temps s'ha treballat per reivindicar millores en les teràpies substitutives de la insuficiència renal, com l'hemodiàlisi, la diàlisi peritoneal i el trasplantament renal. Es treballa en l'assistència als malalts renals en els aspectes mèdics, socials, psicològics i laborals per aconseguir la seva plena integració a la societat. Des de l'Associació, es lluita per mantenir la relació i el contacte amb els centres científics i institucions nacionals i estrangers, per tal de



El ronyó és un òrgan glandular que té la funció d'elaborar i excretar l'orina i segregar substàncies que passen a la sang

facilitar la diàlisi més bona, més adequada i un trasplantament renal òptim. Si bé també es treballa per sensibilitzar la població sobre la importància de la donació d'òrgans mitjançant les campanyes.

L'ÒRGAN

El ronyó és un òrgan glandular que té la funció d'elaborar i excretar l'orina i segregar substàncies que passen a la sang. Tanmateix,



el ronyó pot resultar afectat per alteracions circulatòries, lesions involutives, infeccioses i immunoal·lèrgiques. Altres patologies que es poden donar són la litiasi, quists i tumors. El tractament, específic per a cada malaltia, abasta el tractament amb medicaments, la diàlisi, la cirurgia i el trasplantament.

Per tant, cal fomentar la investigació dels problemes que plantegen les malalties renals en les seves vessants medicoassistencials i socioeconòmiques.

Associació de Malalts del Ronyó de Catalunya.

Més informació:

<http://www.ader-renal.org/quees.asp>



El Govern Territorial d'Osona

EL SISTEMA CATALÀ DE SALUT, PER TAL DE MILLORAR EL SEU FUNCIONAMENT, VA CREAR L'ANY 2006 ELS GOVERNS TERRITORIALS DE SALUT (GTS). L'OBJECTIU, ANAR DESCENTRALITZANT LA GOVERNANÇA DE LA SALUT I IMPLICAR L'ADMINISTRACIÓ LOCAL I ALTRES AGENTS SOCIALS EN LA SEVA GESTIÓ. LA INTENCIÓ, CREAR MECANISMES EFICIENTS DE PARTICIPACIÓ CIUTADANA AL SISTEMA CATALÀ DE SALUT.

L'objectiu, fonamental, de la política sanitària és millorar la salut de la població. Per això la missió encomanada als Governos Territorials de Salut (GTS) no pot ser altre que la d'ordenar, donar prioritats i coordinar els recursos del sistema de salut en els territoris corresponents, dins d'uns objectius estratègics regulats i establerts pel Departament de Salut.

El Decret de creació dels GTS 38/2006 de 14 de març estableix un marc de col·laboració entre la Generalitat de Catalunya i els ens locals en l'àmbit de la salut, amb la finalitat d'arribar a un major grau d'integració de les competències de les dues administracions territorials.

QUÈ SUPOSEN ELS GTS?

La creació dels 37 GTS comporta la redefinició de les relacions i d'algunes de les funcions realitzades fins ara pels diferents agents que tenen competències en l'àmbit de la salut. Aquest nou model de col·laboració en el govern del sistema públic de salut suposa l'establiment d'acords entre els diferents ens públics.

L'àmbit sanitari d'Osona està format per 11 àrees bàsiques de salut

COM S'ORGANITZEN?

Aquests governs tenen un abast territorial definit a partir de la delimitació pròpia de les àrees bàsiques de salut (ABS) i de les comarques, i d'un dimensionat que inclou com a mínim l'atenció primària, l'hospitalària i la sociosanitària. Les funcions bàsiques són l'ordenació, prioritització i coordinació dels recursos dels diferents territoris de referència per garantir la prestació i qualitat dels serveis sanitaris públics.

Els GTS disposen d'estatuts propis i reglaments interns i regeixen les seves actuacions amb els principis de la Llei d'ordenació sanitària de Catalunya, afegint-hi els de subsidiarietat, proximitat, territorialització, coresponsabilització, substitució i participació. Disposen d'un consell rector, que n'és el màxim òrgan de govern, i una presidència. També hi ha un òrgan de participa-

Els governs territorials s'organitzen mitjançant un consell rector i una presidència, a més d'un consell de salut i una comissió de coordinació



Seu del Consell Rector del Govern Territorial d'Osona.



Alguns membres del Consell Rector del Govern Territorial d'Osona.



ció ciutadana, el consell de salut, encarregat de supervisar i seguir l'activitat del consorci, que està format per les organitzacions sindicals, empresarials, veïnals, d'usuaris, professionals i de familiars de malalts. I la Comissió de Coordinació d'Entitats Proveïdores del CatSalut s'encarrega de les tasques d'assessorament, integrada pels centres, els serveis i els establiments que exerceixen funcions en l'àmbit de la salut al territori del GTS.

EL GTS D'OSONA

A Osona es va constituir el Govern Territorial de Salut l'octubre del 2006 per participar en la fase de desplegament dels nous òrgans, el Consell de Participació i la Comissió d'Entitats Proveïdores. El GTS d'Osona es troba inclòs dins la Regió Sanitària Catalunya Central, que comprèn les comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà, Osona i el Solsonès.

Osona ha estat un dels territoris a iniciar la posada en marxa dels GTS per l'experiència de coordinació entre entitats proveïdores derivada de la prova pilot del sistema de compra de base poblacional iniciada el 2002. Osona s'ha valgut del seu bagatge per instaurar el Consell Rector dels GTS que va actuar provisionalment fins a la constitució, el 2006, del Consorci del Govern Territorial de Salut d'Osona, on participen 20 dels 51 municipis de la comarca, juntament amb el Consell Comarcal.

En el GTS d'Osona hi participen les administracions públiques següents: el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i el Servei Català de la Salut i els ajuntaments de Balenyà, el Brull, Centelles, Folgueroles, Manlleu, Olost, Perafita, Roda de Ter, Santa Eugènia de Berga, Sant Vicenç de Torelló, Sobremunt, Sora, Tavernoles, Taradell, Tavertet, Tona, Torelló, Vic i

Vilanova de Sau. El sector sanitari d'Osona està format per 11 àrees bàsiques de salut, després del desdoblament de l'ABS Manlleu-Roda de Ter, que es va dur a terme durant l'any 2007. El febrer del 2007 es va crear l'Àrea Bàsica de Roda de Ter.

Dades de Població

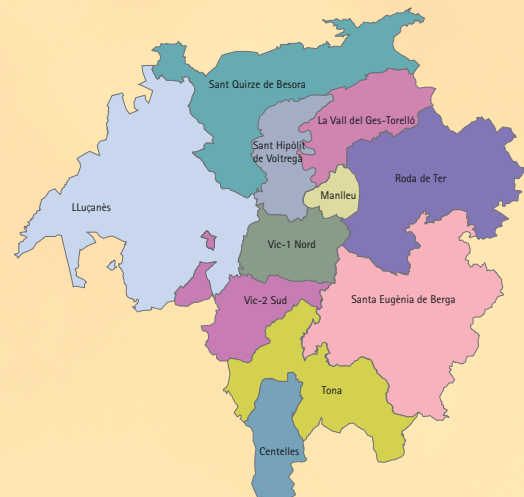
	Osona	Regió
Població 31.12.2008	155.363	509.545
Superfície (km2)	1.260,10	5.611
Densitat de població	123,29	90,81

EL GTS D'OSONA, UN DELS PRIMERS

El GTS d'Osona es va crear l'octubre del 2006, quedant inclòs dins la Regió Sanitària Catalunya Central, que comprèn les comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà, Osona i el Solsonès.

La primera sessió es va celebrar el 7 d'octubre del 2006 amb la constitució del consell rector del GTS d'Osona, que va comptar amb la presència de la consellera de Salut, Marina Geli.

I és que el dia 26 de setembre del 2006 s'havia aprovat, per acord de govern, la constitució dels primers governs territorials de salut: el GTS de la Garrotxa i el GTS d'Osona.



LA MARIA TERESA FORS TÉ 73 ANYS, UNA ENORME VITALITAT I L'AGENDA PLENA D'ACTIVITATS PER OCUPAR LES SEVES ESTONES LLIURES. TÉ DESENES D'ANÈCDOTES SOBRE LA SEVA CARRERA PROFESSIONAL COM A MESTRA I ELS TRUCS MNEMOTÈCNICS QUE EMPRAVA PER ENSENYAR, PER EXEMPLE, ELS CAPS DE LA PENÍNSULA IBÈRICA. ARA ESTÀ JUBILADA PERÒ ASSEGURA QUE PAGARIA PER FER CLASSES, PERQUÈ LI ENCANTA I ENCARA LI QUEDEN FORCES. NOMÉS EL SEU NÉT DE VINARÓZ EN UN DIA DE VISITA AL MUSEU DE LA CIÈNCIA ÉS CAPAÇ D'ESGOTAR-LA, EXPLICA ELLA AMB UN SOMRIURE.



ELS SOMNIS NO TENEN EDAT

Aquesta energia i la certesa que "és inacceptable que un jubilat envelleixi a casa", la van portar a apuntar-se al càsting de "Casal rock", el programa que TV3 va estrenar a finals d'abril i que sota la direcció de Marc Parrot ha ensenyat a un grup de jubilats majors de 70 anys a cantar ni més ni menys que rock 'n' roll. En el programa, que cada dilluns es troba entre els espais més vistos del dia, no hi ha ni jurat ni expulsats, perquè l'objectiu és que els participants passin una bona estona i assumeixin el divertit repte.

El resultat és sensacional, perquè al final de la sèrie els 25 aficionats al cant coral acaben per dominar el gènere. Amb "Casal rock", explicava la directora de la cadena Mònica Terribas en la presentació del programa, "estem enviant un missatge positiu a les persones grans, perquè la sèrie mostra la importància de tenir il·lusió a qualsevol edat, desperta emocions i parla de superació personal".

La Teresa no pot estar-hi més d'acord. Diu que per ella, i pels seus companys en la coral televisiva,

Ha suposat un canvi genial, jo particularment em sento més jove, més alegre, més tolerant i afectiva... A tots ens ha servit per adonar-nos que no som inútils



l'experiència ha tingut un valor terapèutic. "Mentre érem allà no ens feia mal res", explica per il·lustrar fins a quin punt tenir distraccions i emprendre nous projectes pot ser beneficiós a la tercera edat, "jo fins i tot em vaig engreixar quatre quilos, però de satisfacció."

UNA AFICIÓ DE TOTA LA VIDA

"Si no surts de casa, comences a desenvolupar un sentiment de solitud: veus que els fills han marxat i que t'has quedat sola, comences a fer



En el programa, que cada dilluns es troba entre els espais més vistos del dia, no hi ha ni jurat ni expulsats, perquè l'objectiu és que els participants passin una bona estona i assumeixin el divertit repte

UN CASAL MOLT MOGUT

Durant tota la temporada hem pogut veure a TV3 "Casal Rock", o com 25 avis aficionats a cantar deixaven a un costat les partides de dòmino, la mitja i les hores de cangur per posar-se a la pell d'una estrella del rock. El programa s'ha colat cada dilluns entre els espais més vistos del dia i els seus participants s'han convertit en personatges entranyables i reconeguts per l'audiència. Diuen la Teresa Fors, la Isabel Cano i la Teresa Coll, tres de les participants, que no paren d'aturar-les pel carrer. S'han guanyat la fama a pols, s'ha de reconèixer, perquè al llarg de 16 setmanes han hagut d'interpretar cançons de Sopa de Cabra, Outkast, Nirvana i AC/DC entre d'altres, rodar tres videoclips i donar un concert a Luz de Gas, encara que en ocasions han comptat amb l'ajuda dels cantants originals dels temes. Els Estopa, per exemple, van visitar el Casal i van ajudar la Teresa Fors en la seva interpretació de *Cacho a cacho*. A la pàgina web de la cadena se'n poden veure alguns capítols. Ara que la sèrie ha arribat al final, tots tenen paraules d'elogi cap a en Marc Parrot, que "ha fet fàcil el que semblava molt difícil, i ha sabut treure el millor de cada un de nosaltres", resumeix la Teresa.

cabòries, fins i tot a veure que s'apropa el moment de la mort. I tot això et pot portar a una situació d'abandonament i d'aïllament. De manera que, sempre que la salut t'ho permeti, has de buscar-te un entreteniment, una cosa que vagi amb la teva manera de ser, col·leccionar segells... el que sigui".

L'afició per cantar de la Teresa, tanmateix, no és nova. Va començar a cantar en corals als 25 anys, encara que ara que disposa de més temps s'hi dedica amb més entusiasme. "Que què té de bo? Participar en una coral t'obliga a arreglar-te, a desplaçar-te, i per tant a fer exercici físic, a desenvolupar la memòria, a relacionar-te amb altres persones i a ser més extravertit i més tolerant: quan algú desafina, per exemple, no pots donar-li un cop de colze, perquè potser un dia també desafinaràs tu", explica poc abans d'actuar amb la coral a la Universitat de Barcelona. Està convençuda, a més, que tothom pot aficionar-se a cantar, perquè és una cosa que pots fer en qualsevol moment, "mentre peles uns alls o planxes la roba, sense gastar un duro".

A part d'anar amb els seus companys a la coral de la Casa Elizalde, la Teresa també participa en lectures dramatitzades al Col·legi de Metges, els dimecres al matí recull les pastes que sobren en una fleca barcelonina per portar-les a un menjador per a persones sense recursos, i els divendres els reserva per els seus nés.

JOVE A QUALSEVOL EDAT

L'experiència a "Casal rock", tanmateix, l'ha marcat de manera especial. "Ha suposat un canvi genial, jo particularment em sento més jove, més alegre, més tolerant i afectiva... A tots ens ha servit per adonar-nos que no som inútils si en quatre dies hem pogut aprendre'ns una cançó amb un ritme totalment diferent del que estem acostumats i interpretar-la: encara podem fer coses!". La lliçó més important, però, ha estat "aprendre a conviure amb persones completament diferents". En el programa hi ha hagut moments per tot, i per aconseguir bones actuacions va caldre treballar de valent. Però la Teresa diu que ni per un moment es va penedir d'haver-s'hi apuntat com a participant. "Davant de les dificultats un no pot retirar-se. Voler és poder, diuen."

SOCÓRRER SIGNIFICA AJUDAR AMB EFICÀCIA UN FERIT O ACCIDENTAT FINS QUE ARRIBIN ELS SERVEIS MÈDICS. QUALSEVOL PERSONA DE LA NOSTRA COMUNITAT HAURIA D'ESTAR PREPARADA PER FER-HO. I SI PARLEM DE PODER SALVAR LA VIDA D'UN NEN, ENCARA AMB MÉS MOTIU.



Taller de PRIMERS AUXILIS PEDIÀTRICS

Aquesta inquietud va animar els membres de l'AMPA de l'Escola Gravi a posar-se en contacte amb el CAP Vallcarca - Sant Gervasi per sol·licitar un taller de primers auxilis per a pares.



El passat 13 de maig es va impartir el primer Taller de Primers Auxilis per a Pares, amb una assistència de 26 persones. El seminari va ser conduït per la pediatra Esther Martínez i la infermera pediàtrica Àlicia Portella. Es va ensenyar als participants les maniobres de suport vital bàsic per a lactants i nens, i les maniobres de desobstrucció de la via aèria en el cas d'ennuegament. A la segona part de la sessió es van tractar temes tan quotidians com la febre, ferides, hemorràgies, cremades i convulsions.

L'èxit de la reunió, les ganes d'aprendre i l'entusiasme dels pares ens ha animat a oferir en el futur als pares i mares del nostre ambulatori un taller de primers auxilis. Us mantindrem informats!

Dra. Esther Martínez García
Pediatra

Àlicia Portella Serra
Infermera pediàtrica



Taller de Prevenció DE CAIGUDES PER A LA GENT GRAN

LES CAIGUDES CONSTITUEIXEN EL TIPUS D'ACCIDENT MÉS FREQUENT EN LA GENT GRAN. ORIGINEN UNA MAJOR FREQUÈNCIA DE SERVEIS D'HOSPITALITZACIÓ I TAMBÉ TENEN CONSEQÜÈNCIES PSICOLÒGIQUES, COM SÓN LA PÈRDUA DE SEGURETAT EN SI MATEIXES, LA POR DE TORNAR A CAURE I LA DEPRESSIÓ.

El 15 d'abril vam iniciar una activitat centrada en el treball de l'equilibri i la força de les extremitats inferiors destinada a gent gran fràgil. La intenció d'aquest Taller és avaluar un programa d'activitats dirigides, i veure si això millora els paràmetres físics que poden impedir aquestes caigudes.

Com que es tracta d'una avaluació s'han fet dos grups: en aquesta primera edició hi participen 18 persones (6 homes i 12 dones) usuàries dels nostres centres d'Atenció Primària. A principis d'octubre es farà una segona edició on ja tenim

inscrits 15 participants. Tots tenen una edat que oscil·la entre els 80 i 90 anys, símptomes de desequilibri, marxa inestable i la força de les cames disminuïda.

Cada grup realitzarà 18 sessions a la sala d'educació sanitària de l'Edifici Pedraforca. Es fan dues sessions a la setmana, els dimecres treballarem sobretot l'equilibri i els divendres, la força, utilitzant material adequat per a cada exercici.

A la primera i última sessió es mesuren una sèrie de paràmetres com són:

- pes i alçada,
- freqüència cardíaca,
- qüestionaris sobre qualitat de vida,
- història prèvia de caigudes i confiança,
- mesures d'equilibri i de marxa,
- i al servei de Rehabilitació de l'Hospital de la Vall d'Hebron, la força isomètrica de quàdriceps i isquiotibials.

Els beneficis de l'activitat física han estat àmpliament estudiats i demostrats, i per això creiem que els participants presentaran millores significatives després de realitzar aquestes sessions. Així doncs, serà una bona eina per prevenir i tractar el procés de fragilitat secundari a l'envelliment, i disminuir el risc de caigudes.



La nostra gent gran és molt vulnerable enfront de la societat que els envolta, però gràcies a l'activitat física, es poden reduir els seus temors i inseguretats, i millorar la força de les seves cames.

**MIRA'M,
MOURE'M EM FA SENTIR FRÀGIL!!**

Maria Giné

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i fisioterapeuta

Esperanza Palacios, Palmira Villafuertes i

Isabel Martínez

Auxiliars de clínica





ASSOCIATS EN LA MILLORA DEL BARRI



LA 19A MOSTRA D'ENTITATS REUNEIX 65 ASSOCIACIONS QUE TREBALLEN TOT L'ANY PER FER QUE LA VIDA AL POBLE-SEC SIGUI MÉS AGRADABLE GRÀCIES A LA COOPERACIÓ VEÏNAL.

Porta en marxa gairebé 20 anys i s'ha convertit ja en una cita clau per als veïns del barri. La Mostra d'Entitats del Poble Sec va tornar a sortir al carrer el passat 23 i 24 de maig per celebrar la seva 19a edició a les places dels Ocellets i del Setge de 1714, i al carrer de Blai. En total van ser 65 les entitats que es van esforçar per oferir una mostra de la seva activitat quotidiana: n'hi havia de culturals, veïnals, esportives, ecologistes i educatives, la qual cosa mostra la gran activitat que el teixit associatiu té al barri.

Va ser un cap de setmana festiu, però també reivindicatiu. El programa va obrir dissabte amb demostracions de balls regionals d'indrets com la Vall d'Aran, (preparats pel Grup Internacional de danses Reinaxença) i amb l'actuació d'un duet de guitarra especialitzat en

la música pop (organitzada per Bona Voluntat en Acció). L'oferta dels estands era d'allò més variada. Es podien degustar, per exemple, plats cuinats pels mateixos veïns, que van preparar les receptes més saboroses dels seus llocs d'origen. L'activitat estava coordinada per Poble-sec per a Tothom, que pretenia apropar així el visitant a altres cultures a través de la gastronomia. Els que es van quedar amb gana van poder tastar a més la paella popular que al llarg del matí es va cuinar a la plaça del Setge de 1714, on estaven instal·lats els membres de l'Agrupament d'Escoltes i Guies Baden Powell. Els Castellers del barri van aprofitar la cita per recordar que aquest any celebren el seu 10è aniversari; i l'ONG Bona Voluntat en Acció va recollir aliments per a aquells que travessen dificultats econòmiques i tenen problemes per trobar una feina.

L'estand del Pla Comunitari era un dels més actius. Hi eren representades les entitats, serveis públics, veïns i professionals del barri que col·laboren dins de les cinc comissions de treball que componen el Pla (gent gran, infantesa i joventut, sociolaboral, salut,

convivència i coneixement mutu). Van aprofitar la mostra per estrenar una nova iniciativa. Es tracta de la "xarxa d'intercanvi", una mena de cadena de favors que vol fomentar que els veïns es coneguin i s'ajudin entre ells sense necessitat de fer servir diners en aquestes relacions. Per aquest motiu, els organitzadors van obrir una llista en la qual cada un escrivia què podia oferir als altres i què necessitava. Aquest sistema pretén servir de vincle entre tots els participants, que a la Mostra van demostrar ja el seu interès.

Dintre del Pla Comunitari, s'ha posat en marxa una "xarxa d'intercanvi", una mena de cadena de favors que vol fomentar que els veïns es coneguin i s'ajudin entre ells

La Romi, una de les primeres veïnes en apuntar-se a la iniciativa, va tenir sort de seguida. Va trobar la sala polivalent que estava buscant i que un veí estava disposat a cedir i, a canvi, es va oferir per donar classes de francès

i castellà. A la llista ja hi ha diverses demandes i oferiments: classes de salsa, de física per a estudiants de batxillerat, veïns que s'ofereixen per anar a fer la compra a persones grans... N'hi ha prou amb tenir una habilitat determinada o una mica de temps per oferir als altres per poder-s'hi apuntar.

Membres del CAP de Poble-sec, una de les entitats que col·labora en el projecte, expliquen que iniciatives similars s'han posat en marxa ja amb èxit a Sant Antoni, Gràcia i Nou Barris, i ja s'han previst reunions amb els seus promotors per compartir experiències. "Hi ha famílies que no poden pagar una ludoteca on deixar els seus fills després del col·legi, però amb aquesta iniciativa potser trobaran algun veí que pugui quedar-se amb ells, com s'ha fet sempre".

Els que vulguin apuntar-se i encara no ho hagin fet poden dirigir-se a la pàgina web www.pcpoble-sec.org, on trobaran més informació, o bé trucar al 93 324 85 38 o dirigir-se al Casal de la Concòrdia (c/ Concòrdia, 33).

parada del Foment Excursionista de Barcelona es podien veure algunes fotografies de les expedicions que ha posat en marxa el grup, com un impressionant viatge a l'Aconcagua. Alguns dels seus membres van aprofitar la jornada per reclutar nous socis i augmentar així la xifra de 450 que ja té aquesta veterana entitat, fundada el 1922, i que des del 1991 té la seva seu al barri.

A Poble-sec per a Tothom treballen des del 2002 per fomentar la convivència i la inclusió social. Bona part de les seves iniciatives van dirigides a la població immigrant arribada al barri (una comunitat que suposa al voltant del 29% de la seva població total, el doble que la mitjana a la ciutat, segons apunta un dels seus portaveus).

Bona part de les iniciatives de Poble-sec per a Tothom van adreçades a la comunitat immigrant del barri, que suposa ja el 29% de la seva població

on poden aprendre català o castellà, i quina és la normativa de convivència al barri (en matèria de sorolls, escombraries, etc.). Però no solament se centren en ajudar la població immigrant, com demostra una altra de les seves iniciatives: "ara estem buscant 'bastons d'acompanyament', voluntaris disposats a acompanyar persones grans en algunes de les seves activitats quotidianes", expliquen des de l'organització.

També estava representada en la mostra l'associació La Formiga, que treballa des de fa 10 anys —4 al barri— perquè la població immigrant superi un dels majors obstacles en la seva integració: el desconeixement de l'idioma.

L'associació de veïns de La Satalia va proposar una curiosa iniciativa dirigida, aquest cop, als nens del Poble-sec. La idea consisteix a demanar als infants que reflecteixin en un dibuix com veuen el barri, què és el que més



A la llista ja hi ha diverses demandes i oferiments: classes de salsa, de física per a estudiants de batxillerat, veïns que s'ofereixen per anar a fer la compra a persones grans...

La Mostra va servir perquè totes les associacions del barri s'apropessin als veïns que encara desconeixen les seves activitats i per lluitar contra l'exclusió social. En la

En l'associació treballen educadors i treballadors socials a més de psicòlegs, i periòdicament organitzen sessions informatives a les quals van sobretot dones en edat activa de l'Amèrica del Sud i el Pakistan, que busquen informació sobre com moure's a Barcelona.

Allà els ofereixen orientació sobre, per exemple, com aconseguir una targeta sanitària, com trobar feina o un habitatge,

els agrada i el que menys. Amb tots aquests treballs han muntat una exposició sota el títol El barri amb ulls d'infant que es pot veure fins al 23 de juny a la biblioteca Francesc Boix. La brutícia dels carrers, la falta de civisme i la contaminació acústica són alguns dels aspectes negatius que menys agraden als petits. El projecte va començar a gestar-se el gener del 2008 després de veure que havia funcionat molt bé en altres barris, diu la presidenta de l'Associació, Ana Menéndez. La idea és que tingui continuïtat i que els dibuixos dels nens estimulin la reflexió entre els adults.

QUAN ANTICIPAR LES MEVES VOLUNTATS?

SI BÉ ÉS CERT QUE LA VIDA ENS ACOMPANYA EN NÉIXER, ELS PENSAMENTS DE LA MORT PODEN SORGIR AMB LA PÈRDUA ACCELERADA DE LA VIDA (MALALTIA GREU), O DURANT L'ACOMPANYAMENT D'AQUELLS QUE PATEIXEN ALGUNA MALALTIA TERMINAL.

La mort, com a constructe tabú, està perdent la batalla davant el creixent interès d'alguns per exercir el seu dret a l'autonomia com a pacients, en compartir els seus desitjos d'actuacions sanitàries tant amb els professionals de la salut en qui confien com en aquells que decideixen que els representin, anticipant què voldran quan els manquin els mitjans per participar activament de les seves decisions de salut.

Els ànims de formalitzar aquestes declaracions personals, expressades lliurement i fonamentades en els principis i valors individuals, han originat el document de voluntats anticipades (DVA) o testament vital, i el Registre de Voluntats Anticipades.

QUÈ ÉS UN DVA?

La imatge d'una reflexió de futur i dels valors d'una persona, un document legal i una eina de millora en la comunicació entre professionals de la salut i pacients.

QUAN ES POT FER?

En decidir-ho, no cal tenir cap malaltia.



QUI EL POT FER?

Persones majors d'edat i capacitades per prendre decisions.

COM?

A. Formalitzant un escrit en presència de tres testimonis: majors d'edat, amb plena capacitat per obrar, i que dos d'ells no tinguin relació de parentiu (fins a 2n grau de consanguinitat) ni patrimonial.

L'escrit, sense contenir previsions contràries a l'ordenació jurídica ni a la bona praxis clínica, recollirà les dades d'un representant.

B. Davant de notari.

I EL REPRESENTANT?

És qui ajudarà a interpretar i defensar l'acompliment de les instruccions recollides al DVA i serà coneixedor dels seus desitjos.

El representant no pot ser el metge i és preferible que no sigui un dels testimonis.

1. *Llei 21/2000, de 29 de desembre, sobre els drets d'informació concernent la salut i l'autonomia del pacient, i la documentació clínica.*

2. *Decret 175/2002, de 25 de juny, pel qual es regula l'RVA.*

MODELS?

Els podeu consultar al vostre CAP.

TÉ CADUCITAT?

No, però es pot accedir, modificar o revocar (totalment o parcialment) a petició de l'interessat.

QUI EN TINDRIA CÒPIA?

- El centre on és atès el pacient, que l'incorporarà a la història clínica.
- Les persones properes a l'interessat (el representant).
- El Registre de Voluntants Anticipades (RVA).



ADRECES D'INTERÈS

<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1961/index.html>

<http://www.gencat.cat/salut/portal/cat/voluntats2.pdf>

<http://www.comb.cat/cat/actualitat/noticies/dva/modelDVA.pdf>

http://www.conferenciaepiscopal.es/servicios/testamento_vital.htm

QUÈ ÉS L'RVA?

- Un fons documental, adscrit a la Direcció General de Recursos Sanitaris del Departament de Salut, que recopila i custodia els DVA emesos, modificats o revocats.
- Facilita la consulta ràpida i segura a l'equip sanitari del pacient (24 hores/dia).

ÉS OBLIGATORI INSCRIURE'S A L'RVA?

- És opcional i no li dona més valor.

QUI POT PRESENTAR-LO?

- L'interessat o el representant autoritzat.
- El notari.

QUINA DOCUMENTACIÓ CAL?

A. DVA amb testimonis:

- Original del DVA.

- Escrit de sol·licitud d'inscripció registral.
- Còpia compulsada dels DNIs de l'interessat i dels testimonis.

B. DVA davant de notari:

- Còpia del DVA autenticada pel notari.
- Escrit de sol·licitud d'inscripció registral no oficial.

ON REGISTRAR EL DVA? Al Departament de Salut (pavelló Ave Maria): Trav. de les Corts, 131-159.

De dilluns a divendres, de 9 a 14h.

Lucía García
Cap d'Administració
CAP Les Hortes



El contacte del sol a la pell ens produeix una sensació agradable de benestar. De tota manera, hem de prendre el sol amb precaució des de la infància. Part dels raigs del sol són perjudicials tant per a la nostra pell com per als nostres ulls. Un excés de radiació solar sense protecció pot ser causa de càncers de pell, envelliment precoç de la pell, cataractes, etc.



PROTEGIM-NOS DEL SOL

4 CONSELLS PRÀCTICS PER GAUDIR DEL SOL SENSE PROBLEMES

1. El millor per evitar cremades és no exposar-se al sol

- És aconsellable evitar l'exposició al sol a les hores de màxima intensitat, de 12 a 16 hores (quan la nostra ombra sigui més curta que la nostra alçada).
- Els núvols filtren part dels raigs UV però no tots, per tant també hi ha risc de cremades els dies tapats.
- Cal beure aigua sovint.
- Cal que l'exposició al sol sigui lenta i progressiva.
- Els nens menors de 6 mesos no s'haurien d'exposar directament al sol, ja que la seva pell no està preparada per defensar-se de les radiacions UV. Al tenir poca mobilitat i estar molta estona sense canviar de postura, tenen més risc de patir cremades i cops de calor (malaltia greu perquè els bebès tenen una mala termoregulació). Els protectors solars no es poden aplicar per sota dels 6 mesos.

2. Roba

- Com més tupida sigui la roba, més protegeix.
- Les robes fosques filtren més els raigs UV però són més caloroses.
- Les gorres i els barrets d'ala ampla són una excel·lent solució per protegir el cap i la cara del sol.

3. Fotoprotectors solars

Els fotoprotectors contenen substàncies químiques o físiques anomenades filtres, capaces d'absorbir o de reflectir les radiacions solars. Actuen enfront de les radiacions ultraviolades B (UVB), ultraviolades A (UVA) i infraroges (IR). És molt important aplicar el protector abans de sortir de casa i repetir l'aplicació cada 2 hores aproximadament o més sovint si cal. Cal recordar aplicar-lo també en orelles, nas, mans i peus (zones que sovint oblidem i que es cremen amb facilitat).

Un protector solar ideal hauria de tenir:

- PROTECCIÓ UVB: factor de protecció solar (FPS).

Com a norma general:

- FPS mínim de 30 per a pells sensibles o molt sensibles al sol (cabells pèl-roigs o rossos, ulls blau-verd, els costa bronzear-se, es cremen sovint o ràpid). També és aconsellable per a tots els tipus de pell per sota dels 3 anys.
- FPS mínim de 15 per a pells menys sensibles a les cremades solars (cabells castany-negre, ulls foscos, es bronzegen amb facilitat, normalment no es cremen) en persones de més de 3 anys.
- PROTECCIÓ UVA: especificat als productes comercials com a A (al costat del FPS).
- PROTECCIÓ IR: especificat als productes comercials com a IR (al costat del FPS i d'A).
- Resistència a l'aigua: indica el temps que el protector és capaç de mantenir-se a la pell en una immersió a l'aigua. Pot ser *waterproof* (protegeix durant 80 minuts d'immersió) o *water resistant* (40 minuts). És important per al bany i per a activitats que comportin molta sudoració.

- **Resistència al fregament o *rubproof*:** permeten la fricció sense perdre les propietats protectores. Són ideals per als nens que juguen amb la sorra, amb joguines i a múltiples jocs de contacte entre ells.
- **Excipients:** els protectors solars es poden presentar en forma de barra de llavis (perfecte per a llavis i nas), crema, gel, esprai o oli (recordeu que l'oli no és aconsellable per a persones amb acne).

4. Ulleres de sol

Són una eina mol útil per protegir els nostres ulls de l'excés de radiació. Malgrat tot, no estan preparades per protegir els ulls si observem directament un eclipsi solar o dins les màquines de bronzejat amb raigs UVA.

Què cal saber per escollir-les?

- Són necessàries especialment a les hores de màxima intensitat solar (12-16 h) i en paisatges on hi hagi elements que reflecteixin les radiacions com són: exteriors vora l'aigua i la sorra i alta muntanya, especialment si hi ha neu.
- Cal que tinguin filtres de protecció per a raigs ultraviolats. La seva capacitat d'absorció de la llum va de 0 a 4 segons. A mesura que augmenta el valor del filtre, augmenta també el grau de foscor de la lent. Cada persona i cada situació poden requerir un grau diferent de filtre de protecció. Per exemple, per a un dia de núvols i boira amb vent: filtre 0; per a ús urbà, filtre 1; per a nens al mar i a la muntanya, filtre 3; per a esports aquàtics i

d'alta muntanya, filtre 4.

- És recomanable que les ulleres tinguin la major protecció lateral possible.
- Quant al color dels vidres: el gris, el verd i el marró són els colors que menys modifiquen les tonalitats del que veiem. Altres colors com el groc i el taronja van molt bé si hi ha boira o poca lluminositat, però no s'aconsellen si hi ha molt de sol.
- És important no comprar qualsevol ullera. Les ulleres de sol que han passat controls de qualitat han de portar la marca CE i complir l'estàndard europeu sobre ulleres de sol EN 1836:1997.

Carme Palasí
Pediatra
eap | sardenya

Visita de la presidenta de l'especialitat de Medicina Familiar i Comunitària



L'equip del CAP Sardenya, de la Unitat Docent ACEBA i els seus residents, van rebre la Dra. Verónica Casado, presidenta de la Comissió.

La Dra. Verónica Casado, presidenta de la Comisión Nacional de la Especialidad de Medicina Familiar i Comunitària, va visitar el passat 17 d'abril la nostra Unitat Docent. Va formar part del programa una xerrada amb tots els residents, així com diverses

presentacions a càrrec dels membres de la Unitat Docent, de la Unitat de Recerca, de la Rotació Rural del CAP El Remei, i de la direcció, que va parlar sobre el model de gestió. Finalment, l'acte va concloure amb un plenari per expressar els prec

i preguntes sobre el present i el futur de l'especialitat.



Taller d'alletament matern

Si tens dubtes sobre la lactància materna: preses, posició, horaris, extracció i conservació de la llet... o vols compartir la teva experiència amb nosaltres...

T'ESPEREM
TOTS ELS DIMARTS
de 10 a 11,30 h a
la Sala de Formació
de l'eap | sardenya
c/ Sardenya 466

COMPARTIM MATERIAL ORTOPÈDIC



Algunes malalties, accidents o la pròpia evolució que ens porta cap a la vellesa, poden alterar la independència necessària per realitzar algunes de les activitats de la vida diària, com caminar, banyar-nos, etc.

o es malmeten emmagatzemades al traster. Però mirem algun aspecte econòmic. Quins són els imports que abonen el CatSalut i els usuaris per alguns estris:

Ajuda tècnica	Aportació del CatSalut	Aportació de l'usuari	TOTAL
Cadira de rodes	240 €	-	240 €
Caminador	60 €	30 €	90 €
Crosses	0 €	20 €	20 €
Coixí antiescares	98 €	30 €	128 €
Matalàs antiescares	0 €	140 €	140 €
TOTAL	398 €	220 €	618 €

També el fet d'estar molt de temps al llit o asseguts pot produir l'aparició de nafres de molt llarga evolució. La tecnologia actual ofereix estris que ajuden a mantenir la desitjada autonomia i a evitar complicacions. Així, existeixen ajudes tècniques com cadires de rodes, caminadors, crosses, coixins, matalassos antiescares, etc., que es poden fer necessàries de manera temporal fins que la malaltia o l'accident es controla i retorna l'autosuficiència, o bé es continuen necessitant de per vida.

COM ACONSEGUIR L'AJUDA TÈCNICA?

Detectada la manca, el metge de família i l'infermer/a aconsellen el tipus d'ajuda i es fa una petició escrita a l'especialista corresponent. La persona que ho necessita o un familiar, ha de demanar-li hora, i al cap d'uns dies de la visita, l'especialista autoritza l'ajuda tècnica i entrega un document: el PAO. Amb això ja no cal més que acudir a una ortopèdia, recollir el material i pagar amb aquell PAO. En algun cas l'usuari haurà d'abonar una part. Quasi totes les ajudes estan finançades totalment o parcialment pel Servei Català de la Salut (CatSalut) a través dels impostos de tothom. Sortosament, algunes d'aquestes ajudes arriba un moment en què ja no són necessàries perquè la independència s'ha recobrat, i com que ocupen molt d'espai i fan nosa a casa, van a parar tot sovint a les deixalles

Conscients d'aquesta situació vam pensar que fóra bo, d'una part, estalviar diners al CatSalut, i d'una altra, als usuaris. També volíem facilitar-ne la gestió a les persones adscrites al CAP; per això des de la inauguració del Centre s'ha procurat recollir el material que ja no és necessari, i si està en bon estat, deixar-lo a una altra persona que no haurà de fer cap aportació econòmica ni els tràmits comentats. Els resultats de l'any 2008, gràcies a les donacions rebudes dels usuaris del nostre CAP han estat els següents:

Ajuda tècnica	Nombre de persones que n'han fet ús	Estalvi CatSalut	Estalvi usuari	Estalvi total
Cadira de rodes	22	240 € x 22 = 5.280 €	-	5.280 €
Caminador	4	60 € x 4 = 240 €	30 € x 4 = 120 €	360 €
Crosses	15	-	20 € x 15 = 300 €	300 €
Matalàs antiescares	2	-	140 € x 2 = 280 €	280 €
TOTAL	46	5.814 €	790 €	6.604 €

Amb aquest resum es manifesta que 46 persones han gaudit d'aquest servei. El CatSalut ha pogut destinar 5.814 euros a unes altres finalitats i els nostres usuaris s'han estalviat 790 euros. És evident que l'import econòmic és petit i simbòlic, però nosaltres ressaltem uns altres resultats, filosòfics, ecològics, de rendibilització de recursos i, sobretot, el fet que representa la pinya que es fa entre el CAP Sardenya i les persones que hi són adscrites.

Tot això resulta possible gràcies a la col·laboració de tots vosaltres, que decididament us agraïm.

Antoni Baulies
Responsable d'Infermeria
eap | sardenya



La Fundació Josep Laporte CONCEDEIX UN PREMI A L'EAP | SARDENYA



El passat 21 d'abril es va celebrar a l'edifici de la Casa Convalescència el 10è aniversari de la Fundació Josep Laporte. L'acte va comptar amb la presència de totes aquelles persones que han impulsat aquest projecte innovador en l'àmbit de la salut i les ciències de la vida, des de la seva creació, i li han donat suport.

En el si del mateix acte es va fer entrega dels premis "Conocimiento y Pacientes", com a reconeixement de la tasca d'aquells professionals i personalitats destacats en la millora de la qualitat en l'atenció sanitària als pacients. El Jurat dels premis "Conocimiento y Pacientes", format pel representant de la Fundació i el Foro Español de Pacientes, va decidir concedir el guardó a l'equip d'Atenció Primària SARDENYA, en reconeixement a la tasca desenvolupada en l'àmbit de la formació, que va recollir el Dr. Jaume Sellarès, metge de família i director del Centre.

L'origen de La Fundació Biblioteca Josep Laporte es troba en la presa de consciència sobre l'impacte que les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) produeixen en l'àmbit de les ciències de la salut i de la vida, el canvi de paradigma que això suposa en l'atenció sanitària,

i les oportunitats que aquest canvi genera tant per als professionals com per als usuaris de la sanitat.

EL PROJECTE

Les principals institucions de l'àmbit de la sanitat a Catalunya s'uneixen al projecte de la Fundació Biblioteca Josep Laporte amb les següents missions: proporcionar la informació i la formació necessàries per promoure en els professionals de la salut i en els usuaris de la sanitat un procés de presa de decisions racional i de qualitat basat en el coneixement; impulsar la creació, captura, selecció, síntesi, integració, transferència i disseminació del coneixement en ciències de la salut i de la vida; i respondre i atendre les necessitats actuals i futures d'informació i coneixement dels professionals de la sanitat, docents, estudiants i consumidors, mitjançant

estratègies de documentació específiques que incorporen les tecnologies de la informació i la comunicació.

Els Amics i Amigues de la Fundació Biblioteca Josep Laporte, és un col·lectiu format per persones, entitats i empreses que col·laboren en els projectes de la Fundació. Les persones que a títol individual o bé representant una empresa es fan Amigues de la Fundació, es vincularan a un projecte innovador de caràcter sanitari i científic. Els Amics de la Fundació, és una instància oberta a tothom, que permet fer un seguiment de les activitats de la Fundació i rebre gratuïtament revistes que edita.

Per a més informació:
<http://www.fbjozellaporte.org>

XIII JORNADES D'ACEBA

EL PASSAT 14 DE MAIG EL CAP EL REMEI VA ORGANITZAR UNA NOVA EDICIÓ DE LES JORNADES D'ACEBA, QUE VAN OCUPAR LA SALA GRAN DE L'ESPAI EL SUCRE DE VIC. EL TEMA CENTRAL QUE VA OCUPAR LES PONÈNCIES VA SER "PROFESSIONALISME: ACTUALITAT O NOSTÀLGIA", QUE VA CONVOCAR UN CENTENAR DE PROFESSIONALS. DESPRÉS DE CADA PONÈNCIA, CADASCÚ VA VOTAR UNA RESPOSTA A UNA PREGUNTA PLANTEJADA PELS PONENTS, QUE VA SERVIR POSTERIORMENT PER ELABORAR LES ESTADÍSTIQUES DE SUPORT A LES CONCLUSIONS.



LES PONÈNCIES

El CAP va participar en les Jornades amb les ponències del Dr. Josep Ausió i la infermera Mireia Gallés Muntada. El Dr. Ausió va exposar un discurs titulat "La participació de les organitzacions en el sistema sanitari públic", en què va fer un repàs històric a la figura del metge de família. Aquest, en un principi, era "un dels principals actors socials i institucionals" i feia "un hospital de la seva vida". Després, va venir una època on la complexitat organitzativa va créixer, i va arribar una "lluna de mel entre els professionals i les institucions".

Finalment, la figura del metge de família ha acabat desdibuixada i és una persona opaca per als ciutadans. Per sol·lucionar la "falta d'implicació dels metges en les seves organitzacions", el Dr. Ausió va proposar "una actitud proactiva per la via del professionalisme", que comportaria retrobar el valor i el reconeixement social de la feina dels metges de família.

Per la seva banda, la infermera Mireia Gallés va posar el seu col·lectiu com a model de referència de la professionalitat sanitària. La ponent va repassar l'evolució de la infermeria al llarg de la història, i va subratllar el canvi de papers que hi ha hagut en els centres d'Atenció

Primària, on ara "els infermers fan tasques més pròpies de la seva professió i són el primer contacte assistencial". Segons la Mireia, el

col·lectiu d'infermeria està fent un camí cap al professionalisme, que passa per més implicació, coordinació, formació, recerca i autonomia.

CONCLUSIONS

Les conclusions a les ponències van reflectir les opinions sobre el professionalisme dels assistents. Les més destacades van ser:

- Entenem la professió més com un element de maduració personal, que no pas com una cosa que pot aportar altres beneficis (també importants).
- L'aposta per renovar aliances amb la societat i els seus legítims representants és un decisió intel·ligent.
- El compromís moral i els pacients són el nucli de les professions de la salut, i l'autonomia és el seu territori natural.
- Segur que alguna cosa cal fer sobre la manera de posicionar-nos amb les nostres organitzacions

i, segurament, cal avançar cap a models més purs d'autonomia. Aquest és un ítem molt rellevant per aconseguir una revisió exitosa del professionalisme.

- Els metges han de recuperar el lideratge del món sanitari, però, en absolut, estan sols en aquest camí.
- El futur de les professions sanitàries passa pel treball en equip i el restabliment de ponts emocionals i relacionals amb els companys.
- Els col·legis professionals no han d'assumir responsabilitats sindicals..., en tenen prou amb l'ampli ventall d'àmbits d'actuació que els professionals esperen d'ells.



JORNADES DE SALUT al barri del Remei

L'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE SALUT, EL QUE FEM EN EL DIA A DIA DEL CAP, NO NOMÉS HA DE CONTEMPLAR ASPECTES CURATIUS SINÓ TAMBÉ, I DE FORMA FONAMENTAL, ACTIVITATS DE PREVENCIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT.

Les professionals que treballem al CAP del Remei fa temps que estem reflexionant sobre això i pensem que la forma més natural i efectiva de portar endavant aquestes accions és a través de l'educació per la salut i això implica la participació activa de les persones i de la comunitat en què viuen com un element clau per portar-ho a terme.

Per aquest motiu vam crear la Comissió de Salut Comunitària del CAP El Remei, formada per treballadors del Centre, sanitaris i no sanitaris, amb la voluntat de sortir més enllà del Centre, anar al barri on treballem i vivim i iniciar activitats juntament amb les persones, diferents agents socials, i sempre que es pugui, amb les institucions, per iniciar un procés de desenvolupament i participació comunitàries amb la finalitat de treballar amb la població per la promoció de la salut.

JORNADES DE SALUT

En aquest context, i juntament amb l'Escola La Sínia i en col·laboració amb l'Ajuntament, l'Associació de Veïns i altres entitats, estem organitzant les I Jornades de Salut al Barri aquest mes de juny.

Volem fer un seguit d'activitats relacionades

amb estils de vida saludables, amb totes aquelles coses que ens ajuden a prevenir malalties avui molt freqüents com la diabetis, la hipertensió, etc., i que amb modificacions molt simples del nostre dia a dia podem variar-ne el curs.

Això no podem fer-ho sols. Et demanem col·laboració i participació per portar-ho a terme, tant per organitzar-ho com per participar-hi.

I QUÈ FAREM?

- Tallers de Cuina Saludable multiculturals al Casal St Jordi. Inscripció gratuïta. Places limitades. Demaneu informació al CAP.
- Caminada per la salut, el dia 21 de juny. Sortida a les 8-8,30 h de l'Escola la Sínia fins a l'Església Parroquial de Malla i tornada a l'Escola. Cadascú cal que es porti esmorzar i beure.
- Activitats a l'Escola la Sínia (gimcana de Salut al Barri amb els nens, marató de balls, treball conjunt d'infermeres i mestres amb els nens per promocionar estils de vida saludable).
- Concurs de fotografia sobre estils de vida saludable obert a tothom del barri. S'exposaran al Centre Comunitari fins al 23 de juny. Demaneu les bases al CAP El Remei.
- Xerrades al Centre Comunitari:

"Anem a comprar sa i econòmic": construirem un carret d'anar a comprar amb criteris saludables i a bon preu!!!



A més de tot això, busquem una imatge per al nostre projecte de Salut al Barri. Ens agradaria que tots els nens entre 3 i 12 anys fessin un dibuix sobre com veuen el nostre barri. Cal que ens el portin al CAP El Remei abans de l'1 de juliol, adjuntant el nom, l'edat, l'adreça i el telèfon de contacte al darrere.

Demaneu informació sobre dies i horaris al CAP El Remei.

"Com ho podem fer per deixar de fumar?": explicarem les diferents opcions de tractament i com ajudar a qui vol deixar de fumar i no sap com fer-ho.

"Moure'ns per viure millor": l'exercici ens ajuda a prevenir malalties i ens fa sentir millor, sempre adaptat a cada edat i moment de la vida. Segur que tots podem fer alguna cosa per moure'ns. I tu què fas?

A totes les activitats es donarà un número per tal de fer un sorteig d'un carret de compra sana i saludable. Serà premiat el número que coincideixi amb les quatre darreres xifres del número de l'ONCE del dia 24 de juny del 2009.

Recull d'informacions DEL VOSTRE INTERÈS

CANVIS AL SERVEI DE PEDIATRIA

L'equip de pediatria s'està reestructurant cada dia per donar el millor servei possible a la nostra població compresa entre 0 i 14 anys. A petició vostra, hem incorporat dues doctores com a reforç al quadre mèdic, conegudes per la majoria de pares, mares i nens usuaris del nostre Centre, per donar assistència al vostre fill quan sigui necessària. També hem adaptat el Programa del nen sa a les necessitats més reals dels nostres infants, i hem reconduït algunes revisions que feien els pediatres cap a l'equip d'infermeria per tal que els pediatres tinguin més disponibilitat per poder atendre el nen malalt que ho requereixi. Per aquest motiu, hem incorporat una nova infermera i hem assignat una infermera de referència segons el metge que té cada nen. Així, tots les usuaris del Dr. Carvajal tenen la Lali com a infermera, els del Dr. Sami, la Gemma, i els de la Dra. Aulet, la Sara. Tota aquesta informació l'hem fet arribar per carta a totes les famílies que tenen nens de 0 a 14 anys. Si no l'heu rebuda o us cal més informació adreceu-vos al taulell de pediatria i intentarem resoldre les vostres qüestions.



EXPOSICIÓ QUE VOLEM DESTACAR



Hem tingut el plaer de comptar amb una exposició molt especial i que respon al nom de "Parelles artístiques", on cada obra ha estat creada conjuntament per un artista professional i un d'amateur, usuari dels serveis de salut mental. En cada obra els dos artistes treballen conjuntament i, a més de l'obra en si, hi ha un procés enriquidor de diàleg, treball en equip, creativitat, expressió, intercanvi d'experiències i emocions, que de ben segur beneficien els dos artistes, i com a resultat final, el públic. La mostra la formen 22 obres elaborades amb diferents materials i tècniques: escultura amb ferro pintat, pintura a l'oli i acrílica, costura, audiovisual, disseny gràfic... Si voleu més informació sobre les obres, la podeu obtenir entrant a la pàgina www.parellesartistiques.org.

STA EULÀLIA

També parlant de pediatria, però només per als nens que viuen a Sta. Eulàlia de Riuprimer, us informem que hem ampliat l'horari d'assistència setmanal del Dr. Sami i un dia a la setmana, concretament el dimecres a la tarda, pujarà al poble la infermera Gemma Armengol per assistir els nens que requereixin controls d'infermeria. Aprofitem aquestes reestructuracions per informar-vos que tal i com fem en el cas dels adults, a partir d'aquest moment, les hores per al pediatre i la infermera al consultori les haureu de sol·licitar prèviament i amb tanta antelació com vulgueu al telèfon 93 883 34 43.



NOVA CONSULTA D'ANÀLISIS CLÍNICS: EXTRACCIONS DE SANG I ENTREGA DE MOSTRES

Hem construït una consulta nova i l'hem adaptada per poder realitzar les extraccions de sang en les millors condicions per als professionals i usuaris. Tant la consulta com la sala d'espera està ubicada en una zona del Centre tranquil·la i poc concorreguda, cosa que creiem que farà millorar el servei. Esperem que aquests canvis siguin positius per tothom i que us generin el mínim de maldecaps. La consulta 18 és la consulta on es fan les extraccions. En cas de dubte el personal del Centre us indicarà on es troba situada.



La infermera Sina Gorrindo durant una sessió de reflexoteràpia.

NOUS SERVEIS PRIVATS

També us volem recordar que hem incorporat al Centre un servei privat que ha generat molta satisfacció entre els usuaris que l'han sol·licitat. El CAP El Remei ha engegat un nou servei de salut en teràpies complementàries. Dintre d'aquesta consulta s'ofereixen diferents tipus de teràpies naturals dirigides a augmentar la salut i el benestar. A continuació enumerem algunes d'aquestes teràpies, explicant per què són recomanables i els beneficis que proporcionen:

Reflexologia podal

Adreçada a la prevenció i detecció de problemes de salut i al tractament d'aquells símptomes que ens indiquen que el nostre organisme està patint un desequilibri. Actua equilibrant i potenciant les pròpies defenses de cada persona.

Indicacions: dolors musculars, migranyes, equilibri hormonal per a la dona, fibromiàlgia, artritis, gastritis, restrenyiment, insomni, estrès,

ansietat, al·lèrgies, problemes respiratoris.

Tècnica metamòrfica

Per connectar amb el nostre interior i fer un treball de creixement personal a partir de desbloquejar emocions.

Drenatge limfàtic

Tractament de problemes de salut relacionats amb alteracions del sistema limfàtic. Indicacions: edemes, limfoedemes, cames cansades, retenció de líquids.

Flors de Bach

Actuen a nivell emocional equilibrant la manera de viure les nostres emocions. Indicacions: situacions de dol, ansietat, angoixa, estrès, canvis personals i fòbies.

Sofrologia i tècniques de relaxació

Exercicis corporals per prendre consciència de les tensions que acumulem i poder eliminar-les.

COL-LABORACIÓ

Us volem informar que l'EAP Vic ha decidit donar una col·laboració solidària de 1.500€ a la Fundació Sant Joan de Déu de Barcelona a favor de la lluita contra el càncer infantil.

Cada any tenim per costum col·laborar amb entitats que creiem que necessiten aportacions solidàries. Si coneixeu alguna entitat de la qual penseu que la seva tasca mereix un suport, ens ho podeu dir sense cap problema i la nostra empresa valorarà la possibilitat de col·laborar-hi.

METGES ESPORTISTES



A ningú se li escapa que fer esport és molt beneficiós per la salut, però també entenem que l'esport i l'exercici es poden fer sense necessitat de competir o de ser el millor. De totes maneres us volem informar que un metge del nostre equip, concretament el Dr. Ivan Ibáñez ha guanyat el campionat individual i de dobles dels coneguts Medijocs, una mena de jocs olímpics on hi participen metges de tot el món que treballen a Catalunya.

La píndola COMPLEIX 30 ANYS

ARA FA 30 ANYS, LES DONES ESPANYOLES VAN PODER DISPOSAR DE MANERA LLIURE I DESPENALITZADA DE LA PÍNDOLA ANTICONCEPTIVA DESPRÉS D'UN UN RETARD DE DIVERSOS ANYS RESPECTE A LES SEVES CONGÈNERES EUROPEES.

FALSOS MITES QUE ENCARA PERVIUEN

- Tot i que des de sempre s'ha dubtat de la seva efectivitat, un 99% d'eficàcia l'aval.
- Es tracta d'hormones, però a Espanya la píndola no n'ha contingut mai ni 50 micrograms.
- Prendre la píndola i voler ser mare posteriorment no afecta en absolut l'embaràs.
- S'ha dit que podia provocar càncer, si bé és tot el contrari, ja que està indicada en el tractament de càncer de cèrvix.
- S'ha associat moltes vegades a l'increment del dolor de la menstruació, tanmateix suavitza el dolor de la regla, ja que fa que les menstruacions siguin regulars.
- Diuen que engreixa, però amb les dosis actuals el màxim que es pot engreixar és mig quilo.
- No provoca la caiguda dels cabells i a més ajuda a combatre l'acne, contràriament al que s'ha pensat sempre.

El que avui es veu com un mètode anticonceptiu d'allò més habitual (de fet, és el segon més utilitzat després del preservatiu masculí), en el seu moment va ser considerada una veritable revolució. La píndola va atorgar per primera vegada a les parelles, i especialment a la dona, la llibertat individual de decidir quants fills desitjava tenir i en quin moment de la seva vida, sense per això haver de renunciar al sexe.

UNA REVOLUCIÓ HISTÒRICA

Tot i que a Europa es comercialitzava des de l'any 1961, el règim polític que hi havia a Espanya en aquell moment va fer que, malgrat les mobilitzacions a favor de la seva legalització per part de milers de dones i professionals de la medicina, la píndola no es pogués receptar ni consumir fins a la dècada dels setanta. Els anticonceptius es van poder consumir de manera despenalitzada a partir del 7 d'octubre del 1978, dia en el qual es va modificar l'article 416 del Codi Penal, amb la consegüent polèmica.

Adolfo Suárez, president del Govern espanyol en aquell moment, ho va deixar clar quan va assegurar que "cal donar cobertura i transparència legal al que és normal i habitual al carrer". A partir d'aquest moment es van aconseguir separar i delimitar dos conceptes tan llunyans i tan propers al mateix temps com la sexualitat i la procreació.

I és que, encara que aquest dia va marcar una important fita en la història de la família espanyola, la veritat és que, des de l'any 64, la píndola ja es comercialitzava al nostre país, amb fins "exclusivament" mèdics. Oficialment, el seu ús només s'autoritzava en tractaments ginecològics, sota la prescripció facultativa de "regular el cicle menstrual".

La realitat, no obstant això, és que sota aquest eufemisme, milers de dones ja l'utilitzaven com a mètode contraceptiu. A la despenalització s'hi va oposar un col·lectiu molt nombrós, inclosos professionals de la medicina i la salut, molt reticents per la creença en un desviat concepte de les polítiques de defensa de la família, influenciat sobretot pel criteri opositor de l'Església catòlica a l'ús de

qualsevol tipus de mètode anticonceptiu.

ACCEPTACIÓ I AUGMENT DEL CONSUM

En pocs anys, el consum de la píndola anticonceptiva es va duplicar i no ha deixat d'augmentar exponencialment. Malgrat això, els anys de retard que duem en comparació als col·lectius femenins de la resta de països europeus, avui es deixen notar i les espanyoles utilitzem la píndola anticonceptiva en un percentatge sensiblement inferior a la mitjana de la UE. Així, mentre a Espanya el seu ús és pròxim al 20%, França lidera les xifres continentals amb dades que ronden el 50%.

QUÈ CAL SABER?

A més d'evitar l'embaràs, la píndola ajuda a controlar el cicle menstrual, cuida la pell i protegeix de diversos tipus de càncer. De fet, una de cada tres espanyoles que prenen la

El primer anticonceptiu oral va sortir al mercat l'1 de juny del 1961. Des de llavors, va ser conegut com "la píndola" i va suposar una veritable revolució social, que atorgava a la dona i a les parelles en general la llibertat de decidir quants fills volien tenir i en quin moment

píndola recorre a aquest mètode per raons no anticonceptives, principalment per alleujar els símptomes premenstruals. Cal recordar que la píndola no protegeix de les malalties de transmissió sexual i pot tenir possibles efectes secundaris, si bé la majoria no els pateix (sagnat menstrual irregular, nàusees, augment de pes, migranya, marejos, tensió mamària o canvis d'humor). També hi ha dones (poques) que no la toleren i son incompatibles amb el tabac.

Però, és la píndola el millor anticonceptiu? La proporció de fallides és inferior al 0,5%, és a dir, en 1 de cada 200 dones que la prenen cada any. Tots els mètodes són bons, el que cal fer és individualitzar-los i usar-los segons les necessitats. La píndola anticonceptiva es pren diàriament i conté estrògens i progesterona, una combinació d'hormones per evitar l'ovulació. La píndola combinada es presenta en envasos per a 21 o per a 28 dies (en aquests cas hi ha set píndoles amb efecte placebo). S'ha de prendre una píndola per dia, a la mateixa hora, durant 21 dies.

BENEFICIS DE LA PÍNDOLA

Prendre la píndola anticonceptiva comporta uns beneficis per la salut que repercuteixen en el benestar psicològic de les dones:

- Regula els períodes menstruals.
- Disminueix els còlics menstruals.
- Combat l'acne.
- Serveix com a tractament de la síndrome dels ovaris poliquístics (SOP).
- Disminueix el risc d'anèmia.
- Disminueix el risc d'alguns càncers.
- Protegeix contra la malaltia inflamatòria pèlvica.
- Disminueix el risc d'embaràs fora de l'úter.



EVITAR EL SEDENTARISME, garantia de salut

ELS PROFESSIONALS DE LA SALUT RECONeixEN QUE FER EXERCICI FÍSIC ÉS FONAMENTAL PER A L'EQUILIBRI PSICOLÒGIC I COM A PREVENCIÓ DE NOMBROSES MALALTIES. NO OBSTANT AIXÒ, L'ESTRÈS DE LA VIDA MODERNA FA QUE LA MAJORIA DE LES PERSONES NO TINGUIN PROU TEMPS PER DESENVOLUPAR ALGUN TIPUS D'ACTIVITAT FÍSICA, I, AMB ELS AVENÇOS TECNOLÒGICS EXISTENTS, CADA VEGADA RESULTA MÉS FÀCIL NO MOURE'S NI PER FER LA COMPRA.

Nombrosos estudis posen de manifest que, a mesura que augmenta l'edat, disminueix la proporció de persones que practiquen algun tipus d'exercici

Caminar a bon ritme, baixar una parada abans de l'autobús o pujar a peu les escales de casa és un bon exercici diari que impedeix els efectes negatius del sedentarisme

Activitat física és tot moviment corporal produït pels músculs i que requereix una despesa energètica, per exemple, pujar les escales o anar a comprar, que no té com a finalitat entrenar-se. Quan el moviment és programat, estructurat, repetitiu i es practica per millorar o mantenir un o més dels components de l'estat de forma física, en diem exercici físic: és el cas de córrer, nedar o anar amb bicicleta. Quan la quantitat d'activitat física no arriba al mínim necessari per mantenir un estat saludable, parlem de sedentarisme. Més enllà de la mera absència de malaltia, un estat saludable o de bona salut és aquell que ens permet gaudir de la vida i enfrontar-nos als desafiaments diaris. Per contra, una mala salut és la que s'associa a una major possibilitat de caure malalts i, fins i tot, a la mort prematura. Durant la infància i l'adolescència la majoria de persones mantenen un nivell d'activitat física més que suficient a través del joc i de diferents activitats esportives, però les oportunitats i la motivació es redueixen a mesura que anem fent anys. Per evitar que aquesta tendència desemboqui en el sedentarisme, resulta essencial que els hàbits relacionats amb una vida activa es consolidin en les dues primeres dècades de la nostra vida. Des de llavors, caldrà posar a l'abast dels adults de qualsevol edat els mitjans necessaris perquè puguin mantenir un cert nivell d'activitat física diàriament.

PERJUDICIS DEL SEDENTARISME

En els sedentaris el risc de patir malalties cardiovasculars relacionades amb el cor i

els vasos sanguinis es multiplica. Les causes principals són tant la pèrdua d'elasticitat de les artèries com l'acumulació de substàncies grasses, de forma progressiva. Totes aquestes malalties poden provocar la mort sobtada o deixar seqüeles molt importants. També augmenta el risc de les malalties de l'aparell locomotor, ja que la inactivitat acaba atrofiant els músculs.

Una de les malalties més importants que produeix el sedentarisme és l'obesitat. Consisteix en l'emmagatzematge d'una quantitat excessiva de greix en el teixit adipós sota la pell i dins dels músculs. Al no fer cap tipus d'exercici el greix no es crema i suposa un risc important per a la nostra salut.

PER QUÈ CAL FER EXERCICI?

Existeixen nombrosos beneficis físics i psicològics per a la salut derivats de la pràctica d'activitat física regular. Per obtenir aquests beneficis, no cal realitzar esforços extenuants. L'objectiu marcat per les recomanacions actuals d'acumular un mínim de 30 minuts d'activitat física d'intensitat moderada, preferiblement tots els dies de la setmana, pot ser fàcilment assolit per qualsevol individu. Aquests 30 minuts poden, a més, repetir-se al llarg del

dia, en períodes d'activitat física de no menys de 10 minuts, a partir d'activitats quotidianes (caminar a bon ritme, pujar escales, treballar en el jardí o en les tasques de la casa).

BENEFICIS DE L'EXERCICI

- Prevenir els infarts i l'arteriosclerosi. La primera causa de mort en el nostre país són les malalties del cor i els vasos sanguinis, és a dir, les malalties cardiovasculars. També millora la hipertensió arterial.
- Prevenir els problemes de l'aparell locomotor (ossos, músculs i articulacions). Aquestes malalties afecten moltes persones a partir de l'edat adulta i són una causa important d'incapacitat laboral i de pèrdua d'autonomia personal i de qualitat de vida. Les més freqüents són l'artrosi, l'osteoporosi i el mal d'esquena.
- No és que fer exercici detingui el procés normal d'envelliment, però sí que aconsegueix reduir-ne els efectes o retardar-los. El 80% de les persones de més de 60 anys no se senten sanes.
- Prevenir la diabetis i l'obesitat.
- Millorar la circulació.
- Millorar l'oxigenació cardíaca.
- Mantenir la tensió en els nivells normals.
- Millora la tolerància al dolor i a l'estrès.

CONSELLS PERQUÈ L'EXERCICI RESULTI ESTIMULANT

- **Establir objectius realistes.** Es tracta de proposar-nos objectius que siguin assolibles.
- **Escollir una activitat agradable i adequada.** Hem d'escollir aquella activitat que més ens agradi, sempre i quan s'ajusti a les nostres possibilitats.
- **Determinar el temps d'exercici físic que cal fer.** El mínim recomanable és de 30 minuts al dia, d'intensitat moderada, que no cal que siguin seguits.
- **Escollir la roba i el calçat.** Per fer exercici físic s'ha de dur roba i sabates còmodes.
- **Tenir constància.** Cal ser regular en la pràctica de l'exercici físic i, si és possible, destinar una o més sessions diàries a aquesta activitat. Podem sortir a caminar cada dia.
- **Fer activitats en grup.** Si fem una activitat en grup és més fàcil evitar els abandonaments.
- **Seguir un ordre.** Hem de començar i acabar cada sessió de manera progressiva, respectant l'escalfament del principi i el refredament del final.
- **Tenir precaució.** No és aconsellable dur a terme activitats intenses en ambients molt calorosos i humits, ni fer-les després d'un àpat abundant.
- **Fer una autoavaluació.** És important que un mateix sigui capaç de reconèixer els seus progressos.
- **Aclarir els dubtes.** Davant de qualsevol situació que pugui plantejar el mínim dubte, cal adreçar-se als professionals de l'exercici físic i de la salut.

ASMA INFANTIL



L'ASMA ÉS UNA MALALTIA CRÒNICA CARACTERITZADA PER EPISODIS REPETITS D'INFLAMACIÓ DELS BRONQUIS (BRONCOESPASME)

Aquesta inflamació provoca una disminució del calibre de la via aèria i, per tant, un pas dificultós de l'aire a través d'ella. Això es tradueix en símptomes com la tos, la dificultat respiratòria, el dolor toràcic o les sibilàncies.

En cada cas particular el pediatra determina el tractament que s'ajusta millor a les necessitats del pacient

Les crisis són desencadenades per virus respiratoris (asma del lactant, sovint transitòria), al·lèrgia als àcars de la pols, fongs, pol·len, epíteli dels animals, etc. (asma al·lèrgica), exercici físic (asma induïda per esforç) i substàncies irritants com el fum del tabac o l'aire fred.

Quan no es troba la causa del desencadenant parlem d'asma intrínseca.

El diagnòstic es du a terme a partir dels símptomes descrits i, ocasionalment, del resultat de proves complementàries:

- analítica sanguínia / proves cutànies: permeten determinar l'existència d'una al·lèrgia responsable.
- espirometria: valora el grau i tipus d'obstrucció bronquial. Requereix la col·laboració del pacient, motiu pel qual només es pot fer als nens grans.

El tractament de l'asma té per objectiu controlar els símptomes, de manera que el nen pugui fer vida normal: acudir a l'escola amb regularitat, participar plenament en l'esport que escolleixi, dormir bé sense alteracions per causa de l'asma...

Es fan servir corticoides inhalats, moduladors de la inflamació per via oral (Montelukast el més utilitzat) i broncodilatadors d'acció prolongada per controlar l'aparició de símptomes. La immunoteràpia és útil en alguns casos seleccionats d'asma al·lèrgica en majors de 3 anys.

EL TRACTAMENT

En cada cas particular el pediatra determina el tractament que s'ajusta millor a les necessitats del pacient depenent de l'edat, intensitat dels símptomes, factors desencadenants, etc. El tractament de les crisis inclou broncodilatadors d'acció ràpida i corticoides.

La causa més freqüent de fracàs del tractament és l'administració inadequada dels medicaments inhalats. Així doncs, és primordial que tant el nen com la família facin un aprenentatge correcte de les tècniques d'administració. El seu pediatra o la seva infermera s'encarregaran d'ensenyar-los a manejar els inhaladors com cal.

EL SON ÉS UNA FUNCIO ORGÀNICA IMPRESCINDIBLE PER A LA SALUT I, COM TOTA FUNCIO FISIOLÒGICA, POT ALTERAR-SE. HI HA MOLTES CAUSES QUE PODEN AFECTAR LA QUALITAT I EL RITME DEL SON, I PER TANT, INCIDIR EN LA NOSTRA QUALITAT DE VIDA.

MIMAR EL NOSTRE SON

El nostre cos necessita unes determinades condicions ambientals de soroll, llum, temperatura i humitat adequades per dormir. La temperatura ha d'oscil·lar entre 18 i 22 °C i la humitat entre el 40 i el 70%. Per descomptat, la llum ha de ser tènue i cal evitar el soroll excessiu.

Encara que això depèn de la intensitat de l'activitat que es realitza, és evident que l'exercici físic afavoreix el son quan té lloc al matí o a mitja tarda, en canvi pot ser negatiu si fem exercici abans de ficar-nos al llit. Una dieta rica en carbohidrats, vitamines i minerals augmenta la qualitat del son, mentre que les proteïnes afavoreixen la vigília. Els menjars forts abans del son en disminueixen la qualitat

CONSELLS PER ACONSEGUIR DORMIR BÉ

La higiene del son consisteix en una sèrie d'hàbits de conducta que ens faciliten el començament o el manteniment del son. El son és una funció educable i podem crear una sèrie d'hàbits per facilitar-ne la inducció amb els següents consells.

- No hem d'utilitzar mai el llit per treballar, estudiar, menjar, veure la televisió, etc: el llit és per dormir. Si tenim dificultats per dormir és important que associem la idea de ser al llit amb el son. És molt important la qualitat del matalàs i el coixí.
- Hem de ficar-nos al llit cada dia a la mateixa

hora i practicar un petit ritual sempre repetit. Per exemple: posar-nos el pijama, anar al bany, rentar-nos les dents, raspallar-nos els cabells, beure un got d'aigua o de llet i ficar-nos al llit. Repetint sempre la mateixa seqüència d'actes aconseguirem programar el cervell per a la son. Hi ha qui comença el seu ritual amb un bany calent durant 15 minuts o una dutxa.

- Quan ens fem al llit procurarem realitzar un exercici senzill de relaxació amb els ulls tancats. Fem una inspiració profunda i lenta fins a omplir completament els pulmons i comptem mentalment fins a quatre, després deixem anar l'aire també molt lentament fins al final comptant altre cop mentalment fins a quatre. Hem de fer la respiració inflant la panxa, com els nadons.

Existeixen factors que incideixen en la qualitat del son, com poden ser l'ambient, l'exercici físic, la dieta o l'ús de certes substàncies. De tots és sabut que la cafeïna afecta el son, ja que és un estimulants. De fet, tots tenim associat el cafè amb el "despertar-se" i no pas el contrari. La nicotina té un efecte similar d'estimulació. Per altra banda, l'alcohol produeix un efecte que pot passar desapercbut a la majoria. Encara que és un depressor i en un moment donat pot facilitar que ens adormim, la qualitat del son és pitjor, de manera que hem d'evitar-ne l'abús.

El son és educable i podem crear una sèrie d'hàbits per facilitar-ne la inducció

- Hem de llevar-nos sempre a la mateixa hora, tant si hem dormit bé com malament, i procurar romandre al llit el temps just del son: no ens quedarem al llit després de despertar-nos.
- Una migdiada curta (20-40 minuts) asseguts en una butaca o sofà pot ser recomanable. En cap cas hem de fer migdiades llargues, i menys al llit.
- És important sopar moderadament almenys una hora abans d'anar a dormir, per fer la digestió prèviament. Hem d'evitar excitants com el cafè, el te o el tabac. Tampoc es recomana prendre alcohol, ja que provoca un son irregular i de mala qualitat. No hem d'anar a dormir amb sensació de gana: moltes persones troben ajut prenent un got de llet calenta, una infusió relaxant o una fruita abans de ficar-se al llit.
- L'exercici físic és molt adequat per millorar la qualitat del son sempre que sigui suau, no violent o agressiu i mai abans de dormir, millor a la tarda i realitzat de forma freqüent.

TÈCNIQUES D'ESTUDI

LA MOTIVACIÓ I LES TÈCNIQUES D'ESTUDI PODEN FER QUE UN ALUMNE SUPERI ANY RERE ANY DE FORMA BRILLANT ELS SEUS ESTUDIS SENSE ESTAR DOTAT D'UNES QUALITATS MENTALS ESPECÍFIQUES QUE EL FACIN DIFERENT DELS ALTRES. ALGUNES INVESTIGACIONS DEMOSTREN QUE LA INTEL·LIGÈNCIA I LES FACULTATS ESPECIALS NOMÉS DETERMINEN EN UN 50% L'ÈXIT DELS ESTUDIS.

Queda, doncs, l'altra meitat per a l'esforç, les tècniques d'estudi i alguns factors ambientals. Aquest percentatge és suficient perquè utilitzem el nostre temps en tècniques que ens permetin millorar substancialment el nostre rendiment i eficiència. L'ordre és fonamental. Adquirir uns coneixements de manera ferma, sistemàtica i lògica farà que asimilem molt millor allò que estem estudiant. Tot i així, és difícil mantenir la disciplina i el ritme de treball. Si la debilitat ens envaeix és important tenir la força de voluntat i la determinació per emprendre l'hàbit d'estudi i la rutina en aquesta tasca. A més, no hem de fer excepcions en el pla diari fins que l'hàbit estigui arrelat i estiguem segurs que es convertirà en

És important tenir la determinació per emprendre l'hàbit d'estudi i la rutina en aquesta tasca

un costum que ens apropi al nostre objectiu. I finalment, però no menys important, hem de buscar aliats. Si els amics i familiars ens donen suport i són conscients dels nostres horaris, ens ajudaran bastant.

MÈTODE D'ESTUDI

Per aconseguir uns resultats òptims i d'una manera fàcil, la metodologia d'estudi ha de compondre's de diferents fases.

- **Plectura:** és el primer cop d'ull que es dona a un tema per saber de què va i treure'n així una idea general, idea que freqüentment ve expressada en el títol. Convé fer-la el dia anterior a l'explicació del professor, ja que ens servirà per comprendre'l millor i farà augmentar la nostra atenció i interès a classe.
- **Lectura comprensiva:** consisteix a llegir detingudament el tema sencer. Les paraules o conceptes que es desconeguin es buscaran al diccionari o a l'enciclopèdia.
- **Notes al marge:** són les paraules que escrivim al costat esquerre del text i que n'expressen les idees principals.
- **Subratllat:** consisteix a ressaltar les paraules o frases que considerem més importants del tema.

RECOMANACIONS PER DISSENYAR UN BON MÈTODE D'ESTUDI:

- Organitzar el material de treball.
- Distribuir el temps de forma flexible, adaptada a canvis i a circumstàncies.
- Tenir en compte les dificultats concretes de cada matèria.
- Esbrinar el ritme personal de treball.
- Ser realistes i valorar la capacitat de comprensió i memorització.
- Començar pels treballs més difícils i deixar els més fàcils per al final.
- Memoritzar dades, entendre-les i fixar-les.
- **Esquema:** tracta d'expressar gràficament i degudament jerarquitzades les diferents idees del tema. És l'estructura del tema.
- **Resum:** extraïem del text tot allò que ens interessa saber i volem aprendre. S'escriu allò subratllat afegint les paraules que faltin perquè el text escrit tingui sentit.
- **Memorització:** gravem a la memòria els coneixements que volem obtenir per després poder recordar-los.

CUIDAR LA PELL

CONSELLS PER CUIDAR LA PELL SENIL

- Aproveiteu el moment de la higiene diària per examinar l'estat de la pell a la recerca de zones envermellides, petites ferides i esgarrinxades o butllofes, especialment en les prominències òssies (l'os sacre, els talons, els malucs, els turmells i els colzes).
- Manteniu la pell neta i seca en tot moment. Renteu-vos amb aigua tèbia, i aclariu i assequeu la pell meticulosament sense friccionar.
- Utilitzeu sempre sabons que no alterin el pH àcid de la pell i que no desgreixin. No us ensaboneu en excés.
- Tracteu les incontinències d'orina i/o femta amb absorbents i col·lectors. No utilitzeu cap tipus d'alcohol sobre la pell, només aigua i sabó.
- Apliqueu-vos cremes hidratants fins a la seva completa absorció, excepte en les zones on hi hagi ferides.
- L'activitat reparadora del son és màxima per a la pell durant la nit. Els beneficis d'un bon descans es reflecteixen a la pell.

ÉS DIFÍCIL ESTABLIR UNA EDAT DETERMINADA EN LA QUAL COMENÇA L'ENVELLIMENT CUTANI, JA QUE ES TRACTA D'UN PROCÉS LENT I CONSTANT. HI HA MOLTS FACTORS QUE PROVOQUEN L'ENVELLIMENT, TANT GENÈTICS COM AMBIENTALS, QUE FAN QUE L'APARENÇA DE LA PELL ENS FACI SEMBLAR MÉS GRANS DEL QUE SOM.

Els factors que intervenen en l'envelliment poden ser de diferents tipus:

- **Genètics:** l'envelliment és un procés individual i controlat genèticament.
- **Ambientals:** són conseqüència de l'exposició a la llum solar i als agents climàtics o mediambientals, sumada a la producció de radicals lliures.
- **Immunitaris:** amb l'envelliment es produeix una senescència immunitària, que afavoreix l'aparició de tumors i infeccions. Així, per la intervenció d'un o més factors, es produeixen una sèrie de canvis reconeguts que podem dividir en canvis fisiològics de l'envelliment cutani i canvis pel fotoenvelliment.

CANVIS FISIOLÒGICS

La pell és el primer òrgan que envelleix i, al ser visible, sembla un bon indicador de l'edat biològica de la persona, encara que no sempre es correspongui amb l'edat cronològica. Això és així perquè la pell, amb el pas dels anys, reflecteix les alteracions que existeixen en l'organisme mitjançant canvis irreversibles en la seva estructura i funcionament. Una bona hidratació és imprescindible per mantenir una pell jove: cal beure entre 1,5 i 2 litres diaris. Així mateix, és bo practicar exercici físic moderat,

La pell és el primer òrgan que envelleix, i és un bon indicador de l'edat biològica de la persona

ja que activa i millora la circulació sanguínia i limfàtica de la pell, i li atorga un aspecte més saludable, fresc i ters.

Tots aquests canvis i les seves conseqüències donen a la pell un aspecte peculiar que s'ha denominat pell senil.

La pell senil és fina, transparent, de color cera o groguenca, amb escames i seca, i en circumstàncies extremes, arriba a ser com paper de fumar. En aquest cas, les arrugues hi són presents, però les taques no.

MESURES PREVENTIVES

La dieta és també important per les vitamines i minerals que contribueixen a fer que la pell es mantingui tersa. La vitamina C sembla que aporta a la pell més elasticitat i flexibilitat i atenua les arrugues, i un derivat de la vitamina A, l'àcid reti-

noic, disminueix les pigmentacions anòmales.

Cal evitar l'estrès, ja que produeix vasoconstricció dels capil·lars i disminueix el reg de la pell.

En complir anys, hi ha un primament de la superfície cutània en un 15% a partir dels 60 anys. La dermis perd un 20% d'espessor. També hi ha una disminució de la producció de greix i augment de la permeabilitat, un profundiment dels solcs i la pell guanya sequedat.

MITIGAR ELS INCONVENIENTS

Per evitar les picors, la sequedat de la pell, la disminució de l'elasticitat i la flexibilitat i la pèrdua d'eficàcia termoreguladora de la pell associada amb l'envelliment hem de tenir cura de beure molta aigua i mantenir la pell sempre hidratada (no humida).

Els canvis en la pell son un procés fisiològic normal que no han d'alterar la qualitat de vida dels grans.

Vigilar la higiene, tot fent servir uns productes de neteja específics per a la pell i evitar exposar-se al sol ens ajudaràn a mantenir la nostra pell sana.

Les Entitats de Base Associativa de Catalunya treballen cada dia per millorar la teva salut. La teva salut és la nostra preocupació. Per això, intentem que els nostres centres tinguin els millors mitjans humans i materials.

Perquè a nosaltres ens preocupa la teva salut.



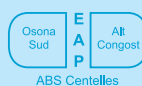
www.fersalut.com



CAP Alcover



CAP Sarria - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Vallcarca -
Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei