

A close-up photograph of a hand holding a silver pen, writing on a medical form. The form contains various fields and text, including the word 'STUTEMA' and 'ACCIDENT'. The background is dark and out of focus.

# fer salut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària

NÚMERO 43 | JULIOL - AGOST 2009

## Estic a l'atur **QUÈ HI PUC FER?**

### La dieta mediterrània

Font de vida

## Ens volem oferir



La nostra revista Fer Salut, la de vostès, fa més de sis anys que els arriba cada dos mesos. Avui els presentem el número 43, que ens agafa en una situació complexa alhora que peculiar. Complexa perquè la conjuntura de crisi fa que moltes persones hagin perdut el seu lloc de feina. Peculiar perquè els seus equips d'Atenció Primària, nosaltres, en tenim i en tindrem, i de sobres. Com a persones entenem moltes angoixes i preocupacions, però com a professionals hem d'ajudar-los a superar aquests moments. En aquest número esperem que trobin alguna eina a què agafar-se per superar els temps que ens vénen.

La nostra vol ser una revista amena i d'informació útil, de servei per a les persones que acudeixen als nostres centres d'Atenció Primària. Ens agrada veure'ls a la sala d'espera fullejant els nostres continguts, i encara més quan ens comenten a la consulta un article, fins i tot quan el critiquen. Això vol dir que han valorat la informació que els aportem, i que potser també n'han parlat a casa. Quan es donen aquestes circumstàncies es reforça la nostra empenta en la tasca que realitzem. I desitgem que arribi a tota la població, dels més grans al més petits de casa, especialment als joves, als quals dediquem en cada número un article pensat exclusivament per a ells, com l'actual, en què donem una visió oberta i sincera de les relacions entre pares i fills quan aquests volen passar les vacances amb les amistats. Als pares els pot costar donar aquest pas, i els fills poden semblar a voltes poc preparats, però no podem aturar el creixement dels nostres fills i els hem de fer confiança. I com diu l'article al final... "de tot se n'aprèn".

Els demano, doncs, com a nou director de la revista Fer Salut, que ens permetin entrar a casa seva, que els acompanyem en la seva vida, que ens comentin amb el seu equip d'Atenció Primària, que ens discuteixin amb d'altres persones, en definitiva, que els siguem útils.

**Bona sort i bon estiu per a tothom.**



*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.com](http://www.fersalut.com)

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

**Roger Vinyeta i Cotes**  
 Director  
 Metge de família EAP Sarrià





## DONA I HOME

### Estic a l'atur, què hi puc fer?

A banda de les repercussions econòmiques, passar a estar en situació d'atur pot afectar la nostra autoestima. Us donem una sèrie de consells per afrontar aquest impàs.



## SALUT

### La dieta mediterrània

Ingredients com el pa, l'oli, el vi, hortalisses... introduïts en la nostra cultura gastronòmica des de fa segles, constitueixen la base d'una alimentació sana i equilibrada.



## SER PARES

### Ja no sóc el rei de la casa

La convivència entre germans no sempre és fàcil. Sovint, els petits pensen que els grans poden fer tot el que volen i els grans, que els germans petits són el centre d'atenció.



## SALUT A LA LLAR

### De vacances amb el gos

És possible passar unes vacances inoblidables acompanyats del nostre gos, només cal que prenguem certes mesures preventives i assegurem el respecte als altres.



## GENT GRAN

### Vaig bé?

En les persones grans sovint es dona una disminució en la freqüència de les deposicions. Quan són dues o menys a la setmana i les femtes són dures i petites parlem de restrenyiment.



## VIURE JOVE

### El primer vol fora del niu

Si esperem poder fer el nostre primer viatge sols, lluny de l'atenta mirada dels pares, caldrà que ens guanyem la seva confiança i que vegin que podem ser responsables.

## CRÈDITS

**fersalut** 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 Sardanya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi, EAP Vic, EAP Can Bou i EAP El Castell.

**Comitè editorial:** Óscar Autet (EAP Vic), Beatriu Bilbeny (EAP El Castell), Marta Camps (ABS La Roca del Vallès), Anna Cladera (EAP Sardanya), 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



# L'ANÀLISI DE SANG



L'ANÀLISI DE SANG ÉS UNA EINA QUE ENS AJUDA ALS METGES, NO TANT SOLS A FER DIAGNÒSTICS, SINÓ A FER EL SEGUIMENT DE MOLTES MALALTIES "LLEGINT" LA SANG. AVUI EN DIA, PODEM DEMANAR INFINITAT DE PROVES A PARTIR D'UNA MOSTRA DE SANG, DES D'UN HEMOGRAMA FINS A MARCADORS TUMORALS, ETC.

**P**er estudiar la sang, a l'analítica distingim dues parts. La primera és l'hemograma, que estudia les cèl·lules de la sang, és a dir, ens dona informació sobre els glòbuls vermells —que és el que anomenem part vermella de la sang (responsable d'aquesta coloració tant característica)— i també sobre els glòbuls blancs (cèl·lules blanques) i plaquetes.

Els glòbuls vermells estan especialitzats en el transport d'oxigen a la sang, i els glòbuls blancs ens defensen d'infeccions. Les plaquetes ens ajuden a coagular.

L'altra part de l'analítica l'anomenem bioquímica i estudia el líquid que banya les cèl·lules de la sang, el sèrum, el qual s'obté per centrifugació de la mostra de sang.

## HEMOGRAMA

En l'analítica, veureu que dins de l'hemograma hi ha l'hematòcrit, que fa referència al nombre de glòbuls vermells, o l'hemoglobina, que és un equivalent perquè és el dispositiu de transport d'oxigen dins de cada glòbul vermell. Nivells baixos d'aquests indicadors ens porten a parlar d'anèmia.

El VCM (volum corpuscular mig) fa referència

a la mida dels glòbuls vermells. Un nivell baix sovint es relaciona amb falta de ferro, mentre que nivells alts són per dèficits de vitamina B12 o altres factors.

Les plaquetes són unes cèl·lules que s'activen quan hi ha una hemorràgia i es disposen molt similarmet a una palissada o tanca per tancar el lloc de la pèrdua de sang.

Finalment, veureu el mot *leucòcits*, seguit de noms com *neutròfils* segmentats o en banda, *limfòcits*, *monòcits*, *eosinòfils* i *basòfils*.

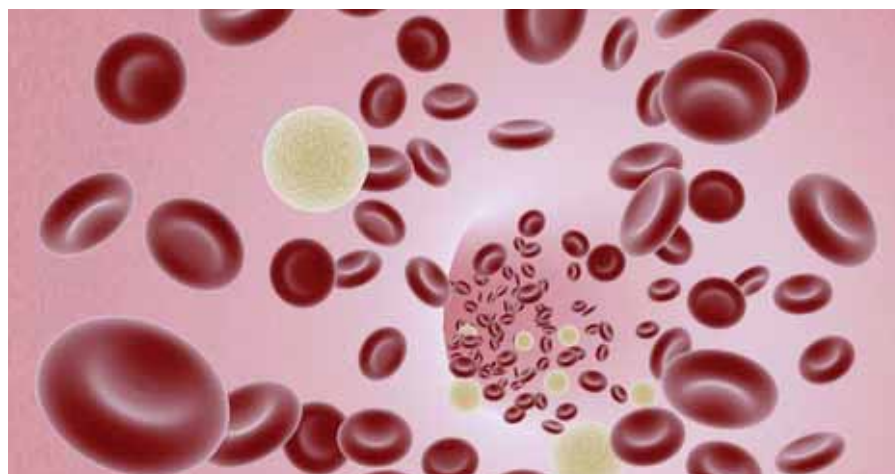
Els leucòcits fan referència al nombre de glòbuls blancs, cèl·lules especialitzades en la defensa del nostre organisme. La resta són diferents tipus de glòbuls blancs que ens aporten informació per saber si aquestes infeccions poden ser per virus, paràsits, bacteris, reaccions al·lèrgiques, etc.

## Els leucòcits fan referència al nombre de glòbuls blancs, cèl·lules especialitzades en la defensa del nostre organisme

### BIOQUÍMICA

A la part que anomenem bioquímica trobareu molts altres paràmetres. Els més habituals són la glucosa, que és el sucre a la sang. Els nivells alts (més de 126) poden ser suggeridors de diabetis.

La urea i la creatinina i el filtrat glomerular ens donen informació del treball del ronyó, així, nivells alts d'urea i creatinina suggereixen insuficiència renal. També són habituals el colesterol total, el colesterol HDL, que en diem "bo" perquè protegeix el cor, i el colesterol LDL, que anomenem "dolent" perquè és el que està



més relacionat amb esdeveniments cardíacs dolents com l'angina i l'infart.

Aquests colesterol són útils per valorar el risc de patir malalties cardiovasculars, càlcul que fem amb unes taules de risc i en funció d'altres paràmetres com són la tensió arterial, l'edat, el sexe, etc.

És bo recordar que el colesterol ve sobretot de la dieta. Menjar força verdura, fruita i especialment peix blau ajuda a augmentar el colesterol HDL (bo) i disminueix el colesterol total i l'LDL (dolent).

Altres paràmetres que trobem són els triglicèrids, també greixos de la sang, el sodi i el potassi, que s'anomenen ions de la sang i són útils en el seguiment

de pacients que prenen medicació, com els diürètics, i que estan alterats en algunes malalties que en diem metabòliques i fins i tot en algun trastorn del ritme del cor, especialment en el cas del potassi.

Hi ha altres paràmetres que es poden demanar com el ferro o enzims com les GOT i les GPT que fan referència al fetge. Sovint també es pot demanar algun marcador tumoral com el PSA que ve de la pròstata.

Podríem fer un llistat molt llarg de proves però s'han de demanar d'acord amb la sospita clínica que tingui el metge. En tot cas sempre és important que s'expliqui bé per a què serveixen aquestes proves i es tingui en compte el consentiment del pacient.



Dr. Xavier Carbonés  
ABS Peralada



# REVISIONS DENTALS

## a les escoles de l'Àrea Bàsica de Peralada

CADA ANY ES DUEN A TERME REVISIONS DENTALS A LES ESCOLES DE LA NOSTRA ÀREA. LES CLASSES QUE ES REVISEN NO SÓN SEMPRE LES MATEIXES I VÉVEN MARCADES PEL DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT.

Les escoles que l'equip d'Odontologia d'Albera Salut ha revisat han estat les de Peralada, Vilajuïga, Garriguella, Vilabertran, Cabanes, Sant Climent Sescebes i Espolla.

Els cursos que han entrat dins del programa de revisions dentals són: primer, segon, tercer i sisè de Primària. S'han revisat 206 nens.

A cada nen i nena se li mira el nombre de càries que té i es calcula una dada que s'anomena índex CAO/co i que ens permet saber si pateix un alt risc de càries o no. També es revisa la higiene oral i el tipus d'oclusió

dental (com es relacionen les dents de dalt amb les de baix).

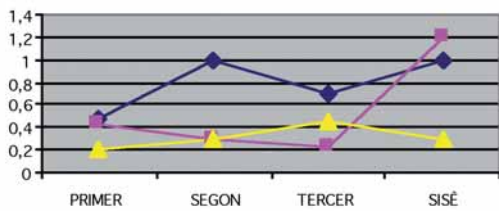
Als nens que tenen algun tipus de patologia oclusal o infecciosa, com les càries, se'ls recomanen revisions periòdiques i, si s'escau, aplicacions de fluor tòpic.

Posteriorment, cada família rep un petit informe de la situació dental del seu fill.

Aprofitant que anem a les escoles a fer les revisions fem una xerrada als alumnes sobre el raspallat de les dents i com tenir cura de la boca.

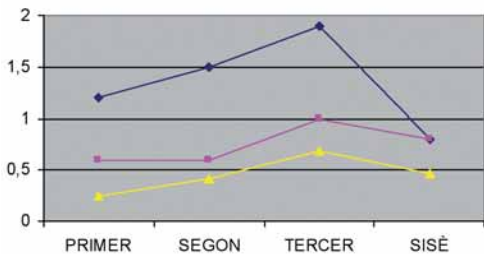
Els resultats obtinguts per escoles han estat els següents:

### PERALADA



Els nens de Peralada que tenen més càries són els de segon i sisè (més d'un 40% tenen càries). Els que es raspallen menys les dents i tenen més placa, tosca i gingivitis són els de sisè, a distància dels més petits. El grau de maloclusió és semblant en els quatre cursos revisats.

### VILAJÜIGA



A l'escola de Vilajuïga, dels nens revisats, els que tenen un nombre major de càries i més mala higiene oral són els que fan tercer (més del 50%). Els que tenen menys nombre de càries són els de sisè.

A Cabanes, trobem més càries a segon que a primer i tercer, tot i que els tres grups tenen un índex molt alt de malaltia infecciosa. Els que menys es raspallen les dents són els de tercer.

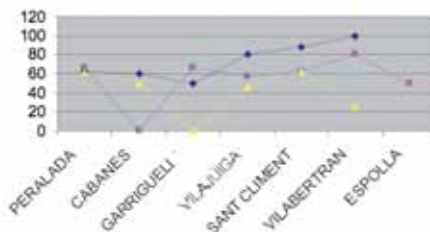
A l'escola de Garriguella, tots els nens de tercer tenen càries, el 40% dels de primer també, i els de sisè són els que tenen la boca més sana.

A l'escola de Sant Climent, un 35% dels nens de segon i sisè tenen càries. Els que menys es raspallen les dents són els de sisè.

Més del 40% dels nens de tercer i sisè de l'escola de Vilabertran tenen càries. Els de tercer també són els que es raspallen menys les dents i tenen un índex més alt de maloclusió.

Els que tenen pitjor índex de càries de l'escola d'Espolla són els de segon.

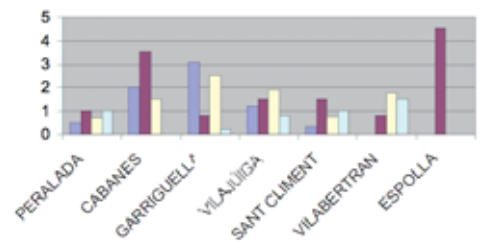
### LLIURES DE CÀRIES



Un dels índexs que ens dona una informació més valuosa és el tant per cent de nens que no tenen cap càries, perquè encara que l'índex CAO/co per a aquell curs sigui molt alt pot ser per culpa de pocs nens que tenen moltes càries i fan augmentar el global de la classe.

Les classes amb més nens sense càries són les de primer de les escoles de Vilajuïga, Sant Climent i Vilabertran.

### ÍNDEX DE CÀRIES



L'índex CAO/co es calcula sumant les càries amb les obturacions i les dents que s'han extret per una càries.

El nombre resultant dona informació de l'estat de malaltia de cada nen o grup de nens. L'ideal és tenir un índex CAO/co = 0. Si té una càries i porta una obturació l'índex seria = 2.

El gràfic explica la variació d'aquest paràmetre per cursos i per escoles.

Si un nen té un alt risc de càries es recomana que faci revisions periòdiques al seu dentista, fluoritzacions, i mantingui una higiene oral correcta i una dieta saludable.

Judit Masdevall Galter  
Odontòloga ABS Peralada





# L'ESCOLA DE CUIDADORS

## ABS Alt Camp Oest

EN ELS DARRERS ANYS S'ESTÀ PRODUINT UN SOBREENVELLIMENT DE LA POBLACIÓ QUE VA ASSOCIAT A UNA INCIDÈNCIA MÉS GRAN DE MALALTIES I A UN AUGMENT DEL GRAU DE DEPENDÈNCIA BIOPSIOSOCIAL. AQUEST ENVELLIMENT COMPORTA UN NOMBRE CREIXENT DE PERSONES AMB DEPENDÈNCIA QUE NECESSITEN SUPORT PER DUR A TERME TASQUES DE LA VIDA DIÀRIA.

Aquest suport és facilitat, en gran part, per l'anomenada xarxa de suport informal (principalment filles i cònjuges de la parella amb dependència, veïns...).

Cuidar una persona gran dependent pot resultar una experiència satisfactòria i enriquidora, però també pot tractar-se d'una tasca feixuga, solitària, poc reconeguda per la societat i plena de sentiments contradictoris i pors quan la situació s'allarga en el temps.

En moltes ocasions, aquests cuidadors han de deixar la feina, en especial en el cas de les dones, i s'enfronten a una situació d'esgotament físic i psíquic, a banda de la pèrdua de poder adquisitiu.

L'increment de la dependència o, el que és el mateix, de les discapacitats que afecten la realització de les activitats de la vida diària, és un fet, que tot i que és més freqüent en les persones grans, afecta les persones independentment de la seva edat, i repercuteix també, de forma molt directa, en les famílies que han de tenir-ne cura.

A Catalunya, un percentatge del 92% dels cuidadors informals són del nucli familiar, i el 83% són dones. Només el 8% dels cuidadors informals pertanyen a institucions sanitàries o socials. És per això, que un any més, l'ABS Alt Camp Oest ha donat suport a les famílies en l'atenció a la dependència, mitjançant el suport

formatiu adreçat a les persones que dia rere dia cuiden els seus familiar.

El model d'autogestió a l'ABS Alt Camp Oest, representa un valor afegit a l'hora de permetre el desenvolupament d'activitats orientades a la comunitat, com és el cas de l'Escola de Cuidadors. La proximitat de la presa de decisions amb relació a la gestió i a l'organització, respecte del

**Només el 8% dels cuidadors informals pertanyen a institucions sanitàries o socials**





dia a dia assistencial, afavoreix la possibilitat d'adreçar recursos i esforços a temes propers i quotidians.

Així, la relació dels professionals que presten assistència sanitària i social amb els cuidadors de malalts del Programa d'Atenció Domiciliària (ATDOM), impregna una realitat que fa dedicar especial atenció a aquest col·lectiu, d'una banda per millorar les seves possibilitats d'atenció i cura de la persona malalta, i de l'altra, i no menys important, per disminuir el risc de claudicació en el desenvolupament de la seva tasca.

L'objectiu de l'Escola és el d'aconseguir ser un espai de suport per a les famílies en la seva tasca de cuidadores, per a la seva formació en "l'art" de tenir cura del seu familiar dependent, a la vegada que facilita al cuidador aprendre a cuidar-se ell mateix. L'experiència de tenir cura d'una persona gran, i sobretot una persona gran dependent, pot ocasionar un esgotament físic i emocional més o menys continuat si el cuidador no té cura d'ell mateix, per l'excés de responsabilitat i de treball que implica l'atenció envers la persona gran i per les característiques de la mateixa relació d'ajuda. Aprendre a cuidar-se un mateix permet mantenir la salut i el benestar i millorar l'atenció

## A Catalunya, un percentatge del 92% dels cuidadors informals són del nucli familiar, i el 83% són dones



a la persona gran. Al mateix temps, tenir la possibilitat de gaudir d'un espai on poder compartir amb altres familiars i cuidadors tots aquests sentiments i sensacions ajuda a reduir l'impacte que aquesta situació pot tenir sobre la salut i la vida personal i laboral del cuidador.

Aquest any l'Escola de Cuidadors ha estat acreditada pel Departament d'Acció Social i

Ciutadania. Aquest és un requisit que a partir de la Llei de la dependència se sol·licita a les persones que són beneficiàries de la prestació econòmica per a cuidador no professional. I és que des del Departament s'homogeneïzen les pautes del curs aplicant el mínim d'hores i temes. L'Escola, que en la primera edició es plantejava com una activitat necessària, ja és un referent destinat a l'orientació i suport dels familiars, perquè puguin adquirir pautes en la cura de les persones que en depenen.

L'autoestima, les pautes de relaxament a casa, l'alimentació, la higiene, el procés de dol o les mobilitzacions de malalts són alguns dels temes que es tracten a l'Escola. Però enguany, el Programa ha inclòs apartats com els trastorns cognitius i demències, les pràctiques a partir de la fisioterapeuta o el document de voluntats anticipades que es tramita des de l'Àrea Bàsica.

Com diem: tenint cura dels cuidadors, tenim cura de la gent gran amb dependència.

**Montserrat Iglesias Solé**  
Treballadora social  
ABS Alt Camp Oest



# El CAP d'Alcover celebra EL PRIMER CONSELL DE SALUT MUNICIPAL

LA CASA DE CULTURA "CA COSME" VA SER L'ESCENARI TRIAT PER REACTIVAR EL CONSELL DE SALUT MUNICIPAL DESPRÉS DE LA PRIMERA REUNIÓ DE L'ANY 2003.

**A**mb aquest Consell de Salut Municipal es complementa un espai ja existent que és el Consell de Salut –que integra alcaldes i regidors dels municipis de l'Àrea Bàsica de Salut, per avaluar i analitzar les necessitats que demanda la població en l'aspecte sanitari amb veu dels mateixos ajuntaments.

En aquest cas, és el CAP qui ha fet una convocatòria oberta a les entitats i persones vinculades a la salut perquè participin en aquest espai comú de representants de la societat civil. Tal com assenyalava el Dr. Ramon Descarrega, director de l'ABS Alt Camp Oest, el Consell de Salut Municipal





activitats que el CAP promou, i en aquest sentit, es va destacar el reconeixement que el Departament d'Acció Social i Ciutadania ha fet de l'Escola, i de com aquesta activitat ha servit per millorar la tasca que realitzen els cuidadors en oferir un espai comú per aprendre i facilitar l'intercanvi d'experiències.

La incorporació dels diferents especialistes i serveis al CAP fa necessària l'ampliació del CAP, que integraria les diferents especialitats que actualment s'hi desenvolupen i possibilitaria la incorporació d'un equip de radiologia bàsica i dels serveis de rehabilitació que actualment es troben en un emplaçament provisional.

En l'actualitat són els serveis tècnics de l'Ajuntament d'Alcover els que estan redactant i preparant el projecte que se circumscriu a un pla funcional redactat pel Servei Català de la Salut.

Finalment, els professionals del CAP van fer notar als representants de les entitats la idoneïtat d'aprofitar la revista Fer Salut que el CAP edita per difondre iniciatives, activitats o informacions que considerin oportunes.

## S'inicia el programa d'exercici físic que té com a objectiu vincular l'activitat física amb la prevenció

del CAP. Properament s'incorporarà com a millora la possibilitat d'accedir des del CAP i des de consultoris locals a les proves de diagnòstic per la imatge (raigs X, ecografies, etc.) i a altra informació de la història clínica del Pius Hospital de Valls.

A més, dins els programes de salut comunitària es va informar de l'inici del Programa d'Exercici Físic que té com a objectiu vincular l'activitat física amb la prevenció i millora de l'evolució de malalties.

La tercera edició de l'Escola de Cuidadors també va ser motiu d'exposició de les

## Les entitats i els professionals del CAP comparteixen experiències i busquen formes de col·laboració

recupera la voluntat dels professionals del CAP perquè els serveis de salut surtin també de les instal·lacions del CAP i puguin anar més enllà per difondre hàbits saludables entre la població. També es va subratllar l'intercanvi d'informació que pot néixer a partir de les entitats i els professionals del CAP, com el fet de compartir experiències i buscar formes de col·laboració.

Així, es van anunciar al Consell diferents iniciatives i novetats en què el CAP ja està treballant, com la recepta electrònica, que implica la informatització dels receptoris i els tractaments necessaris per als usuaris



# CAPACITACIÓ CONTINUADA, VITAL PER AL BON SERVEI



ELS ADMINISTRATIUS I ADMINISTRATIVES DELS EAP SARRIÀ, VALLVIDRERA I LES PLANES ENS ACTUALITZEM I REBEM ATENCIÓ CONTINUADA PER ASSOLIR UNA ATENCIÓ DE QUALITAT, ADIENT I EFICIENT PER ALS NOSTRES USUARIS. AL MES DE MAIG, LA FRANCESCA NIETO I LA IRENE MORALEJO HEM ESTAT AL IV CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ATENCIÓN AL USUARIO DE LA SANIDAD (SEAUS).

Aquest any es tractava d'un congrés especial, ja que també se celebrava el vintè aniversari de SEAUS. El tema principal d'enguany ha estat la millora continuada en el sistema sanitari de les diferents comunitats autònomes, amb la complicitat dels nostres usuaris.

Hem debatut sobre la seguretat i privacitat de la informació dels usuaris, imprescindible en el nostre sistema d'atenció i observada en la Llei orgànica de protecció de dades 15/99. Atesa la naturalesa delicada de la informació que manegem, hem de tenir presents diversos aspectes com la transparència de la nostra activitat, la qualitat del servei i la seguretat del procés d'intercanvi de dades, amb responsabilitat social i corporativa vers la comunitat i el sistema de salut, tot a l'empara de la bioètica.

## MILLORANT

Mirem cap al futur de manera proactiva, per això som conscients que els vostres suggeriments són un dels principals indicadors del funcionament del servei, un servei que ha de cercar la humanització de l'atenció. Nosaltres treballem per aquest compromís, per millorar i aplicar al més aviat possible mesures correctores que repercutixin en la millora continuada i en una atenció d'acord amb les expectatives desitjades per tots nosaltres.



Si voleu més informació sobre la seguretat del pacient i els vostres drets, podeu visitar: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/patient-rights.html>  
<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1960/index.html>  
[http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/organitzacions/dir1\\_125\\_doc\\_783.html](http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/organitzacions/dir1_125_doc_783.html)  
<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/organitzacions/index.html>

La progressió de la capacitació de les unitats d'atenció a l'usuari des de la seva creació és un fet innegable. Van néixer com una unitat de programació de visites, i avui dia s'ha omplert de conceptes i continguts.

Amb l'entrada de les noves tecnologies en la sanitat (la història informatitzada, cita per internet, altes en el registre central d'assegurats, parts de confirmació de baixa...), la implantació del nou model de les unitats administratives de la salut pretén donar al ciutadà una major qualitat en el servei i atenció, amb una major agilitat en les nostres gestions.

# EL RACÓ DEL LECTOR

LA MAJOR SATISFACCIÓ QUE PODEM TENIR TOTS ELS PROFESSIONALS QUE COL·LABOREM AMB LA REVISTA ÉS QUE ALGÚ DE VOSTÈS ENS FACI ALGUN COMENTARI, DE TOTA LA REVISTA O NOMÉS D'UN ARTICLE. I ÉS EVIDENT QUE ENS PODEM EQUIVOCAR, BÉ PER ERRADA O BÉ PER DESCONeixEMENT. EN AQUEST CAS SOLEN SER VOSTÈS ELS QUE ENS COMENTEN QUE HAN TROBAT ALGUNA COSA INCORRECTA, O QUE PER LA MANERA COM S'HA EXPRESSAT ELS POT HAVER RESULTAT DESPROPORCIONADA O FINS I TOT PUNYENT.



És per això que obrim un nou espai d'interacció on els farem coneixedors dels comentaris que ens hagin fet arribar, com els següents:

**Núm 41**, març-abril 2009: una lectora, que a més és la persona responsable del Programa de Tuberculosi a Catalunya, ens ha fet tres aclariments:

- Les persones portadores no poden estendre la infecció, només les persones amb malaltia tuberculosa pulmonar són contagioses (a la revista es comenta que tot i no tenir la malaltia poden transmetre la infecció, però no és així).
- La sospita es té amb tos de més de dues setmanes d'evolució (una setmana no és suficient).
- El diagnòstic final de la tuberculosi es basa en la radiografia de tòrax, la bacil·loscòpia d'esput (que es pot tenir en 24 h) i el cultiu d'esput (que triga un mes), però es pot iniciar el tractament tot i no tenir el resultat del cultiu si la bacil·loscòpia és positiva.



- **Article "La píndola compleix 30 anys", revista Fer Salut núm. 42**, maig-juny 2009: un lector ens fa saber el seu malestar quan a l'article es comenta que hi va haver oposició a la despenalització "per la creença en un desviat concepte de les polítiques de defensa de la família". El comitè editorial entén el malestar que pugui causar una afirmació com aquesta. En cap moment es vol jutjar o imposar cap tipus de creença, pensament o filosofia, això aniria contra

el model de revista que volem fer. Però, ja que a l'hora de fer la revisió final de l'article no vam apreciar les repercussions d'aquesta frase, ens comprometem a ser més curiosos en la manera de redactar els nostres articles.

Els animem a fer-nos saber les seves opinions, siguin les que siguin, al correu electrònic [fersalut@capsarria.com](mailto:fersalut@capsarria.com) o als professionals del seu CAP.

# Les diferents causes DE LA LUMBÀLGIA

LA CAUSA MÉS FREQUENT DE LUMBÀLGIA ÉS LA CONTRACTURA DELS MÚSCULS GRANS DE LA ZONA LUMBAR, COM A CONSEQÜÈNCIA D'ADOPTAR MALES POSTURES, SOBRECÀRREGUES O SOBRESFORÇOS FÍSICS.



El terme lumbàlgia, que prové del llatí *lumbus*, 'llom', i *algia*, 'dolor', fa referència únicament i exclusivament al dolor localitzat a la zona de l'esquena que pertany a la columna lumbar, sense especificar la causa del dolor, que pot ser de naturalesa muscular (una contractura de la musculatura de la zona lumbar), neurològica (una hèrnia discal), o òssia (com és el cas de l'artrosi i altres malalties reumàtiques). De vegades, pot confondre's la lumbàlgia, o lumbago, amb la ciatàlgia, o ciàtica, però no són conceptes sinònims. El terme ciàtica defineix el dolor localitzat al territori del nervi ciàtic. El nervi ciàtic té el seu origen a la columna lumbar i posteriorment baixa per tota la cama fins al peu. La irritació d'aquest nervi es manifesta en forma de rampa, formigueig o punxada per tot el seu recorregut. Ambdós problemes de salut poden presentar-se de manera aïllada o conjunta; en aquest darrer cas es parla de lumbociàtica.

Encara que existeixen nombroses patologies que poden provocar lumbàlgia, la causa més freqüent és la contractura dels músculs grans de la zona lumbar, com a conseqüència d'adoptar males postures, sobrecàrregues o sobreexforços físics. Les característiques pròpies del dolor en cada situació, juntament amb la presència

d'altres símptomes que l'acompanyen, acostumen a ajudar el metge a identificar l'origen i la causa del dolor lumbar. La lumbàlgia és una de les causes més freqüents d'absentisme laboral, encara que, afortunadament, en la majoria d'ocasions aquest dolor d'esquena és un procés autolimitat.

## DIFERENTS CAUSES DE LA LUMBÀLGIA

Ja hem esmentat que són les contractures musculars la principal causa de la lumbàlgia, però també es pot identificar amb alguna de les següents:

- Torsió de l'esquena
- Protrusió o hèrnia discal
- Estenosi espinal
- Artrosi i altres malalties reumàtiques
- Fibromiàlgia
- Espondilitis anquilosant i altres artritis inflamatòries
- Infeccions o càlculs renals
- Càncer o metàstasi òssia

## FACTORS QUE AUGMENTEN EL RISC DE PATIR LUMBÀLGIA

- **Falta de potència muscular:** predisposa a la sobrecàrrega muscular i a les contractures davant de petits esforços.
- **Inactivitat física:** empobreix els reflexos osteomusculars que permeten mantenir una postura correcta.
- **Sobrepès:** sobrecarrega les estructures vertebrals, la musculatura paravertebral i afavoreix el sedentarisme.
- **Factors mecànics:** afecten tot el cos aquells treballs que comporten el fet d'estar exposat a vibracions o el maneig de càrregues pesants.
- **Embaràs:** relaxa la musculatura abdominal, cosa que provoca l'arqueig de l'esquena cap enrere (hiperlordosi) i un ús excessiu de la musculatura paravertebral per mantenir l'equilibri.
- **Estrès:** afavoreix les contractures musculars davant d'esforços mínims i fins i tot de manera espontània.
- **Mals hàbits posturals o postures incorrectes.**

## TRACTAMENT DE LA LUMBÀLGIA

En general, quan una persona pateix lumbàlgia sol·licita atenció mèdica i en la gran majoria dels casos, el metge prescriu un tractament basat en fàrmacs analgèsics i antiinflamatoris, relaxants musculars i l'aplicació de mesures físiques generals, com ara massatges o calor, per alleujar els símptomes. Solament en casos excepcionals, es pot recórrer a altres tipus de medicació com ara els antiinflamatoris esteroïdals o els antidepressius tricíclics.

- **Analgèsics.** El seu ús es recomana durant les fases de més dolor, en les crisis agudes o en les exacerbacions dels casos crònics. En general, es recomana que el tractament amb analgèsics no duri més d'unes poques setmanes seguides, a fi de reduir el risc d'efectes secundaris.
- **Antiinflamatoris no esteroïdals (AINE).** El tractament amb AINE té com a objectiu disminuir la inflamació que complica la majoria de les lumbàlgies. Com passa amb els fàrmacs analgèsics, el seu ús està recomanat en les fases de major dolor, les crisis agudes o les exacerbacions del ca-

## SÍMPTOMES D'ALARMA

Quan s'ha de consultar el metge de manera urgent?

Davant d'una lumbàlgia és necessari consultar el metge si:

- El dolor és tan intens que impedeix a la persona realitzar les seves activitats diàries habituals.
- El dolor ha aparegut després d'un traumatisme important.
- El dolor augmenta en intensitat en pocs dies o persisteix més d'una o dues setmanes sense disminuir en intensitat.
- El dolor va acompanyat de la pèrdua de pes, febre, vòmits, calfreds o símptomes urinaris.
- Apareix de sobte un formigueig, debilitat o paràlisi de les extremitats inferiors.
- Hi ha dificultat per contenir l'orina o les defecacions.
- S'ha patit càncer anteriorment i es desenvolupa un dolor d'esquena persistent.

## PREVENCIÓ DE LA LUMBÀLGIA

Per prevenir la lumbàlgia és necessari complir les normes d'higiene postural, fer exercici i mantenir-se físicament actiu.

### Les normes d'higiene postural es poden resumir en:

- Dormir panxa enlaire. En el cas de no poder adoptar aquesta posició, intenti dormir lleugerament de costat.
- En aixecar-se del llit, giri's per repenjar-se en un costat i posteriorment, recolzant-se amb tots dos braços, incorpori's de costat fins a quedar assegut. Mai s'aixequi frontalment.
- En asseure's, repengi completament els peus al terra i mantingui els genolls al mateix nivell o per sobre del maluc.
- Si transporta alguna càrrega, aixequi el pes amb les cames, doblegant els genolls i mantenint recta l'esquena. Porti el pes tan a prop com pugui del cos i no es giri mentre el transporta.
- Quan estigui dret, mantingui un peu alçat i repenjat sobre un esglaó o un objecte. Alterni un peu rere l'altre. Canviï la postura amb tanta freqüència com sigui possible. No estigui dempeus si pot estar caminant.
- Eviti inclinar-se. En cas d'haver de fer-ho, mantingui sempre els genolls flexionats, repengi's amb els braços a la paret, a un moble o sobre les pròpies cuixes o genolls i intenti mantenir l'esquena recta o lleugerament corbada cap enrere, tot evitant que es doblegui cap endavant.
- Quan es té lumbàlgia aguda, convé tenir períodes curts de repòs mentre descansa en pla sobre l'esquena amb els genolls doblegats, per exemple sobre un coixí; els períodes prolongats de repòs al llit poden debilitar els músculs, cosa que augmenta el problema i allarga el període de recuperació.
- Repòs limitat combinat amb exercicis suaus i més lleugers que les activitats normals.

## FER EXERCICI

- Faci exercici habitualment.
- Faci estiraments abans de començar l'exercici i altres activitats físiques.
- Faci exercicis específics per reforçar i fer més flexibles els músculs de l'esquena.
- Faci exercicis per reforçar els músculs abdominals.
- Perdi pes si té sobrepès.

sos crònics, i amb una duració inferior a catorze dies seguits.

- **Relaxants musculars.** L'objectiu del tractament amb relaxants musculars és disminuir la contractura muscular associada, raó per la qual el seu ús està també indicat en les fases de major dolor, les crisis agudes o les exacerbacions dels casos crònics. No s'aconsella prolongar aquest tractament més de dues o tres setmanes, ja que els relaxants musculars creen dependència fàcilment. Els efectes secundaris més habituals d'aquests fàrmacs són la somnolència i la disminució dels reflexos.

Quant al tractament no farmacològic de la lumbàlgia, cal esmentar l'adopció d'una sèrie de mesures higiènic-posturals: el repòs al llit no és un

tractament eficaç per a la lumbàlgia, ja que a curt termini comporta la pèrdua de força muscular i dificulta la rehabilitació del pacient. Malgrat això, la mateixa intensitat del dolor pot obligar el malalt a quedar-se al llit, encara que no és aconsellable que sigui per més de quatre dies. D'aquesta manera, és convenient que la persona que pateix de lumbàlgia mantingui el grau d'activitat que li permeti el dolor i l'augmenti progressivament a mesura que millori, però sense sobreçarregar l'esquena.

**Dr. Salvador Giménez Serrano**  
Metge de família  
EAP Sarrià, Vallvidrera i les Planes



A (Rh+)

A (Rh-)

S'OBSERVA UN AUGMENT  
DE LES NECESSITATS  
DE SANG, QUE NO ES  
CORRESPON AMB UN  
INCREMENT DE LES  
DONACIONS.

B (Rh+)

B (Rh-)



# Banc de Sang la millor inversió

O (Rh+)

O (Rh-)

Entre d'altres, es funció del Banc de Sang i Teixits (BST) la planificació i promoció de la donació de sang i derivats.

El BST desplaça els seus equips mòbils a totes les poblacions de Catalunya.

L'Àrea Bàsica de Salut de Centelles col·labora en les campanyes i acptes, que es fan al CAP de Centelles, al CAP de Balenyà i ara també al Consultori Local de Sant Martí.

**El banc de sang i teixits desplaça els seus equips mòbils de donació a totes les poblacions de Catalunya**

L'EAP Osona Sud-Alt Congost es preocupa per la salut de la nostra comunitat i treballa en diferents aspectes individuals i col·lectius. També s'implica en les campanyes de donació de sang. Així, després de parlar amb l'Associació de Donats de Sang de Centelles i adonant-se de les necessitats, el dia 1 d'abril del 2008 va subscriure un conveni de col·laboració amb el BST pel qual els metges de l'ABS participen conjuntament amb els del BST en la selecció i atenció dels donants.

L'activitat conjunta amb el BST i l'Associació de Donats de Sang a Centelles, es va començar a Centelles; més endavant i veient que va ser un èxit, es va ampliar a Balenyà.

Davant del bon resultat de la col·laboració i la bona acollida entre els donants, es van iniciar converses per aconseguir que la població de Sant Martí s'incorporés al circuit de donacions que el BST té establert a Osona.

AB (Rh+)

AB (Rh-)



## El 17 de juny es va fer el primer acapte de sang a Sant Martí de Centelles amb gran èxit

### COMENCEN ELS ACAPTES DE SANG A SANT MARTÍ

El 17 de juny es va dur a terme el primer acapte de sang a Sant Martí de Centelles, als baixos de l'Ajuntament, on també hi ha el consultori municipal.

La jornada va ser un èxit i va superar de llarg les expectatives inicials i les previsions del BST, amb la implicació total de la població. Hi va haver 42 oferiments amb 38 donacions efectives. Cal destacar les 18 persones que donaven sang per primera vegada. Tot això, per una població d'uns 1.000 habitants.

L'acte va comptar amb la presència del Sr. Joaquim Sarrate, president de l'Associació de Donants de Sang d'Osona. Es va nomenar delegada de l'Associació a Sant Martí la Sra. Margarita Arjant, i subdelegada, la Sra. Mercè Marsal.

### LA MILLOR INVERSIÓ

Donar sang, és sens dubte la millor inversió, ja que cada segon algú en necessita. En qualsevol moment TU en pots necessitar. El Banc de Sang no treballa amb els nostres diners, treballa amb la nostra sang. Cal que n'hi hagi per tal que, en un moment donat, nosaltres o algú dels nostres en pugui tenir.

**Si tots tenim el dret de rebre'n, tots tenim el deure de donar-ne, si estem sans i podem**

Dra. Encarna Martínez i Sra. Lourdes Tuneu  
ABS Centelles



### QUI POT DONAR SANG?

- Tota persona sana entre 18 i 65 anys que pesi més de 50 quilos.

### HAS DE SABER QUE POTS DONAR SANG

- Encara que hagis patit hepatitis abans dels 12 anys.
- Encara que no estiguis en dejú.
- Encara que tinguis el colesterol elevat.
- Encara que prenguis alguns dels medicaments més freqüents.

### RECOMANACIONS

- Poden donar un màxim de tres vegades l'any les dones, i quatre els homes.
- No cal estar en dejú, es recomanable haver fet un àpat abans i haver begut líquids.



LA RECEPTE ELECTRÒNICA HA INICAT LA SEVA INCURSIÓ A OSONA I EN BREU S'ESTENDRÀ PER TAL D'OFERIR UN SEQUIT DE BENEFICIS TANT PER ALS USUARIS COM PER ALS PROFESSIONALS MÈDICS.

# Recepta electrònica MODEL DE FUTUR

La **recepta electrònica** és una nova eina que facilitarà la correcta dispensació dels medicaments. Serà el model que permetrà millorar l'atenció al ciutadà i alhora fer el seguiment de la medicació per part del metge i el farmacèutic. Amb aquest nou sistema, el metge fa la recepta electrònicament enlloc de fer-la en paper. El ciutadà rep el seu **Pla de Medicació**, un full que conté tota la informació per seguir correctament el tractament, informació tan important com el nom del medicament, la dosi, la freqüència d'administració i el temps previst del tractament. Amb aquest Pla de Medicació, va a la farmàcia, on el presenta conjuntament amb la TIS, i el farmacèutic dispensa els medicaments que li han receptat. Així mateix, el farmacèutic podrà consultar, amb tota seguretat i confidencialitat, quins medicaments té pendents de dispensació el pacient i podrà respondre-li en cas de dubte.

## AVANTATGES PER A L'USUARI

- És **més segur**: en el Pla de Medicació apareix tota la medicació que prenem. Tant el metge com el farmacèutic poden detectar incompatibilitats de medicaments que no es poden prendre junts o riscos associats als medicaments.
- És **més còmode**: redueix les visites al CAP en busca de renovació de receptes de crònics.
- És **més eficient**: afavoreix la comunicació entre metges i farmacèutics, cosa que assegura l'ús correcte dels medicaments.
- És **més econòmic**: només retirarem de la farmàcia

els medicaments que ens fan falta, quan ens fan falta; això evitarà que els emmagatzemem a casa.

## CONFIDENCIAL I SEGUR

El sistema de la recepta electrònica és confidencial i molt segur i permet una comunicació ràpida i fluïda entre farmacèutics i metges.

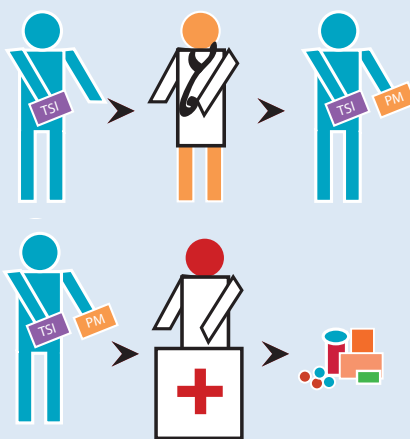
Cada recepta electrònica disposa d'un codi de barres únic, que evita possibles confusions. Gràcies a aquest codi, el farmacèutic sabrà en tot moment quina és la recepta vigent i quins altres medicaments estem prenent.

També afavorirà l'estalvi de recursos i residus, ja que no sempre es consumeixen tots els medicaments adquirits.

La recepta electrònica permetrà més coordinació amb els professionals sanitaris, i possibilitarà així garantir millors actuacions.

La recepta electrònica substituirà la prescripció de paper progressivament. Aquest sistema s'implementarà de forma progressiva en diversos àmbits més enllà dels centres d'atenció primària: centres d'urgències, atenció continuada i salut mental.

## EN QUÈ CONSISTEIX LA RECEPTE ELECTRÒNICA



La recepta electrònica és el model de gestió sanitària de futur

1. Visitem el metge, que ens farà una **recepta electrònicament**, la qual queda enregistrada.
2. El metge ens lliurarà el **Pla de Medicació** on consten quins medicaments cal prendre, com i quantes vegades.
3. Anem a la farmàcia amb la nostra TSI i el Pla de Medicació.
4. Demanem els medicaments que ens han receptat i que necessitem en aquell moment.
5. Guardem el nostre Pla De Medicació i el podem tornar a presentar a la farmàcia sempre que sigui necessari.
6. Podrem preguntar al farmacèutic dubtes sobre la nostra medicació i tractament.



Membres del Consell de Salut d'Osona reunits els passat dia 2 de juliol.



## EL CONSELL DE SALUT D'OSONA

El Consell de Salut d'Osona treballa amb el Govern Territorial de Salut d'Osona per recollir els problemes i avaluar les possibles solucions en l'àmbit de la salut. Els seus membres es van reunir el dia 2 de juliol per debatre la implantació progressiva de la recepta electrònica, els seus problemes i dificultats. Es van plantejar solucions i mesures a adoptar per tal que el procés sigui un èxit i millori l'atenció al ciutadà.

## EL GOVERN TERRITORIAL DE SALUT D'OSONA (GTS) I EL CONSELL DE SALUT D'OSONA

El Govern Territorial de Salut d'Osona es va constituir el 2006. Treballa per analitzar i tro-

bar solucions a les necessitats i problemes que presenta Osona en qüestions de salut. El GTS està format pel Consell Rector i pel Consell de Salut.

El Consell de Salut està format pels màxims responsables del Departament de Salut en el territori, per representants de les institucions de salut i per representants d'entitats locals i comarcals (ajuntaments, consell comarcal, associacions ciutadanes i de malalts...).

El seu objectiu principal és, mitjançant la participació, millorar les polítiques de salut per a la població tenint en compte la diversitat social, demogràfica, laboral i cultural que presenten els ciutadans d'Osona.

## MEMBRES DEL CONSELL DE SALUT D'OSONA:

**1-2:** Mercè Sagalés i Ramon Viñas (Associació de Familiars de Malalts Mentals). **3:** Antoni Iruela (president GTS Osona). **4:** Immaculada Garcia (Unió de Consumidors de Catalunya). **5:** Joan Rovira (Consell Empresarial d'Osona (CEDA)). **6:** Anna Bonafont (Universitat de Vic). **7:** Glòria Carbonell (Unió General de Treballadors). **8:** M.<sup>a</sup> Teresa Campanera, cap de la Unitat de Farmàcia de la RSCC. **9:** Teresa Sabater (directora executiva GTS Osona). **10:** Montserrat Freixer (Associació Osona Contra el Càncer). Sense presència a la fotografia: **Miquel Casanovas** (Associació de Veïns Barri de l'Erm) i **Silvia Espinosa**.

## LA VEU DE LES ASSOCIACIONS

### Unió de Consumidors de Catalunya-UCC

**PRESIDENT:** Salvador Domínguez Rodríguez

**ANY D'INICI DE L'ACTIVITAT:** 1985

**LA UNIÓ DE CONSUMIDORS ESTÀ DINTRE DEL CONSELL DE SALUT AMB L'OBJECTIU DE VETLLAR PELS INTERESSOS DE TOTS ELS ASSOCIATS, AHORA QUE SERVEIX D'ENLLAÇ DE LES REIVINDICACIONS DEL CONJUNT DE CONSUMIDORS I USUARIS.**

### Quins són els principals objectius de l'entitat?

És una associació democràtica i progressista, sense ànim de lucre, amb voluntat d'utilitat pública, i té per finalitat la defensa i promoció dels interessos i drets individuals i col·lectius dels consumidors i usuaris, la seva formació i informació, així com la seva representació, tant amb caràcter general com amb relació als béns i serveis, productes o activitats específiques. Mantindrà la seva total independència davant els poders públics, econòmics i socials.

### Quina és l'activitat que desenvolupa?

La UCC dissenyem diferents activitats i serveis com és el Servei Jurídic, la nostra principal activitat per donar resposta a les reclamacions dels nos-

tres associats, també participem en publicacions diverses com el nostre butlletí electrònic i la nostra web, o en diferents mitjans de comunicació i realitzem estudis jurídics, de mercat i sociològics per tal de tenir informació real de la situació.

### Quina opinió general té sobre el Govern Territorial de Salut d'Osona?

Les expectatives són que pot ser una bona eina per intercanviar informació i dissenyar actuacions encaminades a millorar els serveis sanitaris, no des de la faceta tècnica sinó des de la de la gestió i atenció.

### Quina influència creu que hi té en l'àmbit territorial?

Esperem que tingui una clara influència i, sobretot, esperem que acabi amb dos interpretacions errònies: pensar que la salut és una qüestió exclusivament de l'àmbit tècnic i creure que les associacions fem més nosa que ajudar a les millores dels serveis. Creiem que s'ha treballat per aconseguir ser un bon reflex del teixit associatiu de la zona. Malgrat tot, segur que manquen entitats, això pot ser una reflexió de futur.

### Quin objectiu com a associació es marquen dins el GTS?

Demostrar que la participació associativa afavoreix la presa de decisions amb major grau de proximitat al ciutadà i major assertivitat. La participació ciutadana no és un problema en si mateixa sinó una eina d'implicació i corresponsabilitat que pot preveure els conflictes.

# TALLER D'INCONTINÈNCIA URINÀRIA per a dones

LA INCONTINÈNCIA URINÀRIA ÉS LA PÈRDUA INVOLUNTÀRIA D'ORINA.

És un problema freqüent i es calcula que afecta el 30% de la població adulta, encara que només 2 de cada 5 persones que el pateixen consulten el seu metge o infermera.

En particular, les dones estan més predisposades a patir incontinència a causa de la seva anatomia i fisiologia. De cada 5 persones incontinents, 4 són dones.

Segons les causes que produeixen la incontinència, es pot classificar en diferents tipus:

- Incontinència d'esforç
- Incontinència d'urgència
- Incontinència mixta

També existeixen altres tipus d'incontinència

## INCONTINÈNCIA FEMENINA D'ESFORÇ

És la més freqüent en dones joves fins als 65 anys. En moltes ocasions s'associa amb la incontinència d'urgència, convertint-la en mixta.

La incontinència d'esforç la podem definir com la incompetència muscular del sòl pelvià.

Què és el sòl pelvià? És el conjunt de músculs que tanquen l'abdomen per la part de sota. Si aquests músculs no tenen la capacitat òptima per efectuar una contracció i relaxació voluntària, es produiran pèrdues d'orina.

Els mecanismes pels quals es desencadena la incontinència són múltiples, però hi ha factors que l'agregen o fan que es pugui patir amb més facilitat, com per exemple, l'obesitat, el restrenyiment, la tos crònica (per tabac) o els esports d'impacte. També influeixen els parts i factors genètics, entre d'altres.

## Com podem prevenir i millorar la incontinència d'esforç?

- Potenciant i exercitant la musculatura del sòl pelvià, mitjançant exercicis tipus Kegel i altres.
- Modificant els hàbits de vida, combatent l'obesitat, regulant hàbits intestinals, evitant el tabac, moderant l'esport d'impacte.

Actualment en el nostre Centre de Salut es desenvolupen Tallers de Reeducació del Sòl Pelvià, impartits per dues infermeres.

S'estructuren en 3 sessions, on s'exercita la musculatura del sòl pelvià, partint del coneixement anatòmic i funcional de l'aparell genitourinari femení.

Cada sessió, d'una hora i mitja, s'acompanya de 10 minuts de relaxació i taules d'exercicis.

Si necessiteu més informació o teniu interès a realitzar aquest taller, no dubteu de consultar-ho al vostre metge o infermera.



Rosa Yrla  
Rosi Corral

Infermeres responsables del Taller

# Dos anys de funcionament **DEL SERVEI D'INFORMACIÓ MEDIADORA**

AQUEST MES DE JULIOL HA FET DOS ANYS QUE EL SERVEI D'INFORMACIÓ MEDIADORA ESTÀ UBICAT EN EL NOSTRE CENTRE. EL SERVEI ATÉN ELS CASOS DERIVATS PELS PROFESSIONALS DE L'AMBULATORI O D'ALTRES CENTRES, EN ELS QUALS ES DETECTA UNA SITUACIÓ DE CONFLICTE FAMILIAR QUE S'ACONSELLA APROFUNDIR I ORIENTAR CAP A LES POSSIBILITATS DE PODER-LO SOLUCIONAR.

**A**mb caràcter preferent, el Servei intenta desenvolupar la mediació familiar, així com el mètode per intentar resoldre les diferències. La mediació permet analitzar les diverses posicions i dóna protagonisme a totes les parts per tal de cercar les millors solucions que permetin assolir un acord satisfactori. No hem d'oblidar que, en casos de separació i divorci, sempre s'han de tenir molt presents els fills menors d'edat, ja que ells no han de separar-se dels pares.

La mediació, en definitiva, permet la participació d'un tercer, el mediador, que garanteix la voluntarietat de la participació en el procés, la imparcialitat i la confidencialitat. Hi ha situacions, però, en què es detecten abusos, maltractaments o addiccions, que no fan possible un procés de mediació.

Malgrat que la major part dels casos que han arribat al Servei tenen a veure amb situacions de crisi relacionades amb separacions o divorcis, també hi ha altres situacions que aconsellen la utilització de la mediació. Alguns exemples d'aquests altres problemes són: fills adults que s'han de posar d'acord en la manera de cuidar un pare o una mare grans, o problemes de relació entre pares i fills adolescents.

**Andreu Peláez**

Mediador

**Cristina Bravo**

Treballadora social

LA PELL ÉS LA PRIMERA LÍNIA DE DEFENSA CONTRA ELS MICROORGANISMES. A LES MANS, LES NOSTRES PRINCIPALS EINES DE TREBALL, PODEM TROBAR-HI DE FORMA NATURAL O PER CONTAMINACIÓ D'ALTRES FONTS INFINITAT DE GÈRMENS I BACTERIS. LA MAJORIA SÓN INNOCUS, PERÒ ALTRES PODEN PROVOCAR PROCESSOS INFECCIOSOS I, FINS I TOT, TRANSMETRE MALALTIES.

# LES MANS i com tenir-ne cura

**E**l rentat de mans és una de les coses més simples i la manera més important de prevenir el contagi de malalties.

## COM RENTAR-NOS LES MANS CORRECTAMENT

Us proposem uns senzills consells per eliminar els gèrmens de les mans. Compartiu aquest hàbit amb els vostres fills, per tal que entenguin i coneguin la importància d'aquest costum.

- Renteu-vos les mans amb aigua tèbia.
- Utilitzeu sabó (no és necessari cap de particular), fregueu-vos les mans durant uns 15 segons, assegurant-vos de netejar bé l'espai que hi ha entre els dits i també per sota les ungles. No us oblideu dels canells.
- Esbandiu-vos les mans i eixugueu-vos-les bé amb una tovallola neta i seca.

## QUAN ENS HEM DE RENTAR LES MANS

- Abans i després de menjar i cuinar.
- Després de netejar la casa, tocar les escombraries, diners...
- Abans i després d'anar al bany.
- Després de tocar animals i mascotes, de jugar al jardí o al pati.
- Després de visitar o cuidar persones malaltes, o anar a un centre de salut.
- Després de mocar-se, tossir, esternudar o netejar els mocs d'un nen.
- Després de canviar un bolquer o ajudar un nen a rentar-se quan va al bany.
- Després d'utilitzar un transport col·lectiu (metro, autobús) o d'anar a un espai amb públic com el cinema o un centre comercial.
- Quan s'hagin tocat manetes de portes o baranes que poden estar contaminades.
- I com a costum, en qualsevol moment del dia.

Consuelo Amigo

Toni Blasco

Professionals d'infermeria

# EL RISC CARDIOVASCULAR (RCV)



LES MALALTIES CARDIOVASCULARS SÓN LA PRIMERA CAUSA DE MORT EN LA POBLACIÓ ESPANYOLA.  
EL RISC CARDIOVASCULAR ÉS EL RISC QUE TÉ UNA PERSONA DE PATIR UNA MALALTIA VASCULAR EN EL COR O EL CERVELL DURANT UN PERÍODE DE TEMPS, GENERALMENT DE 5 O 10 ANYS.

Les malalties cardiovasculars afecten més els homes que les dones, però l'augment dels darrers anys del consum de tabac entre les dones n'ha fet créixer la incidència. Les podem dividir en dos grans grups:

- Les malalties del cor: l'angina de pit i l'infart.
- La malaltia cerebrovascular, més coneguda com a embòlia.

Espanya presenta una de les taxes de mortalitat causada per malalties cardiovasculars més baixes d'Europa, però l'envelliment progressiu de la població i els hàbits de vida poc saludables poden fer créixer aquestes xifres.

El risc de patir alguna d'aquestes malalties augmenta quan en una persona apareixen proble-

mes de salut, als quals anomenem factors de risc, i que si actuem sobre ells es poden modificar, per prevenir així l'aparició de la malaltia cardiovascular.

#### Aquests factors de risc són:

- La hipertensió arterial
- La diabetis
- El colesterol alt (hipercolesterolemia)
- El tabaquisme
- L'obesitat
- El sedentarisme
- L'estrès psíquic

El consum de tabac, la hipertensió arterial i la hipercolesterolemia són els tres factors modificables més importants. I globalment, l'aparició conjunta de més d'un d'aquests factors, provoca una potenciació major d'aquest risc.

#### CÀLCUL DE L'RCV: TAULES DE RISC CARDIOVASCULAR

Les fórmules per calcular el risc cardiovascular permeten establir una probabilitat que un esdeveniment (angina, infart, embòlia) es produeixi.

La valoració del risc cardiovascular és una ciència que s'assembla a la meteorologia. Les prediccions del temps es fan mitjançant imatges de satèl·lit i models matemàtics que permeten aproximar-se a una previsió sobre si un determinat esdeveniment (tempesta, nevada, vent) tindrà lloc o no. Les prediccions no encerten sempre, però són el millor indicador de què podem disposar.

El risc cardiovascular és la probabilitat que té una persona de patir una malaltia cardíaca o cerebral en els pròxims 10 anys. S'expressa en percentatge. Hi ha diverses taules (Regicor, Framingham, Score), fetes en diferents països, per calcular-ho de manera aproximada tenint en compte els factors de risc més rellevants, com l'edat, el gènere, la pressió arterial, les xifres de colesterol, el consum o no de tabac i el fet de patir o no diabetis.

La taula Regicor es va fer a Girona després d'un seguiment de totes les persones que van patir un infart o una angina de pit al llarg de 25 anys i es pot aplicar a persones que tinguin fins a 74 anys al nostre mitjà.

*S'ha d'individualitzar cada situació i no oblidar que els metges tractem les persones i no els factors de risc.*

Per reduir el risc cardiovascular, més important que els medicaments, són els canvis d'estil de vida i hàbits, com deixar de fumar, fer exercici i fer una dieta saludable. La vostra infermera i el vostre metge podran aconsellar-vos quina serà la millor estratègia per reduir aquest risc.

Grup de Treball sobre Risc Cardiovascular

# FUNDACIÓ ARTESÀ del Poble-sec

29 anys de treball per als discapacitats

AL BELL MIG DEL CARRER TAPIOLES ES TROBA UNA DE LES SEUS D'AQUESTA ENTITAT, QUE ACULL CADA DIA UN TOTAL DE 100 PERSONES AMB DIFERENTS GRAUS DE DISMINUCIÓ INTEL·LECTUAL, DE LES QUALS TENEN CURA UNS 40 PROFESSIONALS. ELS NOIS I NOIES ES DISTRIBUEIXEN ENTRE ELS TRES CENTRES OCUPACIONALS, SEGONS EL GRAU DE DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL DE CADASCÚ I ALTRES COMPLICACIONS ASSOCIADES QUE FAN QUE PUGUIN ACCEDIR A UNA FEINA O A UNA ALTRA. LES ACTIVITATS DIÀRIES I EL SENTIR-SE ÚTILS FA QUE MOLTES D'AQUESTES PERSONES TINGUIN UNA MILLOR QUALITAT DE VIDA.

## EL DIA A DIA

Les activitats a la Fundació Artesà del carrer Tapioles comencen a les nou del matí, quan els usuaris inicien la jornada treballant la seva autonomia personal, la comunicació, la motricitat, la cognició, el lleure i les competències laborals. Per exemple, un dia poden treballar el color groc, un altre han

d'explicar alguna cosa als companys i un tercer han d'aprendre a fer servir un llapis.

A dos quarts de dotze, tothom fa una pausa per esmorzar: aquest és un dels moments que

més aprecien els nois i noies. Després arriba la feina de debò i comencen els tallers, que com totes les activitats que es fan a la Fundació Artesà, parteixen de la base que marca la Generalitat i es distribueixen segons els

**La Fundació és tant un taller ocupacional com una eina de conscienciació de les problemàtiques dels discapacitats intel·lectuals**







nivells de l'usuari. Actualment, es fan tallers de cinema, relaxació, costura, artesanía, dinàmica de grup i teatre. L'objectiu és que els participants desenvolupin unes habilitats tècniques que requereixen un cert nivell de concentració.

Després de dinar comencen les activitats laborals que, habitualment, es fan sota la demanda d'empreses que han d'externalitzar algun servei, com ara el segellament de cartes amb tampó o l'ensobriment de papers. Hi ha altres seus de la Fundació Artesà on es treballa amb persones amb discapacitats menys severes, com el Centre Especial del Treball, que funciona com una empresa de neteja normal on tothom té un contracte laboral.

Cada dijous, el usuari i els formadors de la seu de Tapioles fan sortides a exposicions, parcs i museus de la ciutat, sempre per grups. Els divendres, acudeixen al centre esportiu Can Ricart perquè puguin fer una estona de gimnàstica, sempre sota l'assessorament d'un fisioterapeuta professional.

### UNA MICA D'HISTÒRIA

La Fundació Artesà va començar l'any 1980 com una associació de pares de discapacitats intel·lectuals, que buscaven un lloc on poder deixar els seus fills durant el dia. Al principi,

els usuaris només hi anaven unes hores al matí i es limitaven a fer treballs manuals. Uns anys després, quan el nombre de socis va arribar als 100, es va formar la Fundació.

Ara, la Fundació Artesà té tres seus a Poble-sec, una llar residència i dues més en projecte, un club social i dues empreses que funcionen de manera autònoma. A més, compta amb 100 treballadors i es financia amb recursos propis i subvencions de diferents institucions

públiques i privades. La seva tasca és també donar a conèixer les problemàtiques dels discapacitats intel·lectuals, a través de xerrades públiques, així com el treball colze a colze amb les famílies.

#### Dades de contacte:

Fundació Taller Artesà  
Pg. Exposició, 2-8, local  
Barcelona, 08004  
Horari: de 9 a 13 h i de 15,30 a 17 h  
Tel: 93 324 99 56



# PUJA'M BAIXA'M

## Un somni per a la nostra gent gran

EL PASSAT MES DE MARÇ VA COMENÇAR AL BARRI DEL POBLE-SEC LA PROVA PILOT D'UNA NOVA INICIATIVA COMUNITÀRIA: EL PROJECTE PUJA'M-BAIXA'M, QUE VOL PAL·LIAR LA SITUACIÓ D'AÏLLAMENT QUE VIU UNA PART DE LA GENT GRAN DEL BARRI. L'EXPERIÈNCIA ÉS CERTAMENT POSITIVA PER A ELLS I FINS I TOT ALGUNS LA QUALIFIQUEN DE "SOMNI". ARA, PERÒ, LES REONSABLES ESTAN PENDENTS DE PODER DONAR-LI CONTINUÏTAT.

**U**n cop per setmana, els responsables del Puja'm-Baixa'm passen a recollir algunes persones grans del barri que, per la seva mobilitat reduïda i les carències d'accessibilitat del seu edifici, no poden sortir soles al carrer. Amb l'ajuda de transport especialitzat, les porten a un espai característic del barri o de la muntanya de Montjuïc. Arribades al destí les acompanya un equip de voluntaris per iniciar la passejada. Durant una hora, aproximadament, avis i voluntaris passegen, xerren i, fins i tot, tenen temps de prendre un petit refrigeri.

**El projecte anomenat Puja'm-Baixa'm vol pal·liar la situació d'aïllament que viuen alguns avis i àvies organitzant sortides periòdiques, que ara han estat possibles gràcies al suport de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)**

La Teresa, la Maria, l'Encarnación, la Leonor i en Jaume són els participants d'un dels grups d'aquest projecte pilot, que el passat 12 de juny van anar a fer un volt pels jardins del mirador de Miramar. Cap a les dotze del migdia, van arribar a Miramar en una furgoneta adaptada amb una actitud més aviat callada, tot i que oberts a gaudir de l'experiència.

En les passejades els avis van acompanyats de cadires de rodes, cedides per entitats i serveis del barri, encara que en moments puntuals, a petició dels usuaris, se'ls ajuda a aixecar-se per gaudir de les vistes.

### EL MIRADOR

La primera parada va ser un punt del mirador dels jardins de Miramar des d'on els participants van poder contemplar una panoràmica general de la ciutat de Barcelona, ara amb monuments i edificis desconeguts per alguns d'ells. La Teresa, que no sortia de casa des de feia 8 anys, es va emocionar. "Per a mi, això és un somni, no m'ho hagués pensat mai", deia mentre se li escapava alguna llagrimeta.

Aquesta és una dona de mirada molt viva, que de seguida va començar a parlar amb els companys de passejada i les voluntàries que els acompanyaven. La passejada la va omplir de vida i no va deixar de "piropejar" a tothom, malgrat que ella també és va arreglar per a l'ocasió. Finalment, va afegir que si fos per ella, sortiria a donar una volta cada dia.





## EL PROJECTE

El Puja'm-Baixa'm és una de les intervencions desenvolupades al barri del Poble-sec dins el programa "Salut als Barris" de l'ASPB.

És un projecte pilot impulsat per les Comissions de Salut i de Gent Gran del Pla Comunitari Poble-sec, formades, entre altres, per l'EAP Poble-sec-CAP les Hortes, el CAP Manso, el Projecte d'acompanyament a la Gent Gran del Barri, Càritas Raval-Poble-sec, les Parròquies de Lourdes i Sant Pere Claver, la Residència Pare Batllori, el Centre de Serveis Socials del Poble-sec, Psicòlegs sense Fronteres Catalunya, i veïns i veïnes del barri.

A partir de la tasca d'aquestes comissions es va considerar que, per causa de l'alt índex d'envelliment i les estructures característiques dels edificis del Poble-sec, podia existir una gran quantitat de gent gran que fes un temps considerable que haguessin perdut el contacte amb el barri.

Es va donar pas a un cens que va confirmar aquesta realitat. I es va iniciar l'elaboració d'aquest projecte que té com a objectiu pal·liar l'important deteriorament psíquic i físic que implica per la persona el fet de no tenir cap tipus de contacte amb l'entorn social i ambiental. Són prou coneguts, com a beneficis per a la salut, la relació social i el reencontre amb activitats i espais.

Després, les voluntàries van cercar l'ombra d'un arbre, on tothom va gaudir d'un petit refrigeri. Des d'allà es veu l'hotel que ocupa el que van ser les instal·lacions de TVE. "Aquí va començar la tele", va assenyalar en Jaume, "me'n recordo perfectament". En Jaume viu a prop del Parc de la Primavera i en els últims sis mesos només ha sortit quatre vegades de casa seva: dues per anar a l'hospital i les altres dues amb els voluntaris del Puja'm-Baixa'm. Aquest conductor d'autobusos jubilat, que en un principi es mostrava retret, va acabar explicant moltes històries de quan vivia a Santa Perpètua de la Mogoda o a prop de la Font del Gat.

## UN CANVI VISIBLE

A poc a poc, tots els participants van agafar embranzida i van conversar una llarga estona, tant entre ells com amb les voluntàries. La Leonor i la Maria es van adonar que són veïnes.

"Potser ens hem creuat moltes vegades, però mai ens havíem conegut", comentaven tot rient. Per la seva banda, la Maria es va declarar "encantada de la vida" d'haver sortit, si bé en un principi no acabava de decidir-se. "El meu fill no s'ho creurà", explicava amb un somriure, "ara que he començat, no ho deixaré". I afegia un comentari sobre com ha canviat la zona, assenyalant que "tot està molt diferent, jo venia cada tarda amb els meus fills a berenar, i ara està tot molt bonic".

L'Encarnación, una de les participants més tímides del grup, segons anava guanyant

confiança va començar a parlar del seu fill i, a mesura que entràvem en els jardins, va deixar escapar un "qué bonito es esto".

Una de les més efusives va ser la Leonor, coqueta i amb ganes de divertir-se. Al llarg de tota l'activitat va demostrar el seu agraïment a les voluntàries. "Això que feu la gent jove per nosaltres és molt important", deia mentre les abraçava. "Val molt la pena venir", va afegir, mentre treia un bonic ventall de la bossa i es col·locava les ulleres de sol.

El passeig va acabar amb un petit circuit pels jardins de Miramar i, a petició dels avis, amb una estoneta més gaudint de les vistes del mirador. Tots van marxar contents, molt animats i amb un somriure satisfet per haver pogut passar una estona molt agradable fora de casa. El canvi en l'actitud dels avis va ser notòria, tal com corroboraven, satisfetes, les responsables. Per a elles, el pròxim pas és la implantació definitiva del Puja'm-Baixa'm i lluitaran per tal que això es faci realitat. Un somni per als nostres avis.

# Com actuar davant D'UN ACCIDENT DE TRÀNSIT?

Ara que ve l'estiu, el nombre de desplaçaments per carretera augmenta i és per això que es produeix un increment dels accidents de trànsit, tant de moto com de cotxe.

**E**ls accidents són fets inesperats però evitables. Tothom sap que quasi el 90% dels accidents, els produeixen causes relacionades amb les persones.

Hi ha nombroses situacions que poden donar lloc a un accident de trànsit, però entre les més importants podem destacar:

**L'alcohol:** la norma bàsica quan conduïm hauria de ser la de no beure gens, perquè l'alcohol disminueix els reflexos. Això provoca que subestimem la velocitat i que tinguem una falsa apreciació de les distàncies.

**Drogues i fàrmacs:** moltes drogues i fàrmacs poden alterar la conducta, i alguns poden produir somnolència o modificar les condicions físiques o psíquiques de la persona. És important recordar que molts fàrmacs que es poden

prendre normalment no es poden ingerir si s'ha de conduir. Aquesta informació està disponible als prospectes dels medicaments.

**Velocitat:** cal respectar els límits de velocitat, ja que la millor garantia d'arribar als llocs és la conducció tranquil·la.

**Sistemes de retenció i protecció (cadiretes i cinturó de seguretat):** el motiu pel qual s'han de fer servir, no és perquè siguin obligatoris, sinó perquè són efectius per prevenir lesions molt greus al tòrax i al cap, i per evitar que siguem projectats contra el vidre del cotxe si es produeix un cop o una frenada brusca. En el cas dels seients de darrere, el cinturó de seguretat té la mateixa utilitat que els cinturons de davant.

**L'airbag:** és útil, ja que és una mesura més de protecció, però hem de tenir en compte que encara que el nostre cotxe en tingui, hem de

continuar cordant-nos el cinturó de seguretat.

**Cal respectar les normes de seguretat viària:** és imprescindible respectar el codi de circulació, és una de les millors eines que tenim per prevenir els accidents de trànsit.

**Cal concentrar-se en la conducció:** és molt important no distreure's mentre es condueix. Cal tenir els cinc sentits posats en la conducció i no despistar-se amb discussions, encenent un cigarret, etc.

**Cal posar-se el casc:** en cas d'anar amb moto cal aplicar les normes que hem esmentat i, a més a més, no oblidar-se de posar-se el casc.

Desgraciadament, encara que coneixem i hauriem de respectar totes aquestes mesures, els accidents de trànsit es produeixen i, per això, una bona actuació dels ciutadans davant

d'un sinistre pot suposar la supervivència de la persona accidentada.

Davant d'un accident, s'han d'aplicar els tres principis: PROTEGIR, AVISAR i AJUDAR.

### PROTEGIR, PER EVITAR NOUS ACCIDENTS

- Protegir el lloc de l'accident, tant per a les persones accidentades com per a les que han de socórrer-les.
- Qui ajudi la víctima ha de portar l'armilla reflectant, estacionar el seu vehicle a 15 metres del sinistre i evitar obstaculitzar la circulació.
- Mantenir encesa la senyalització d'emergència i col·locar, a la zona d'abans i de després de l'accident, els triangles d'emergència, aproximadament a uns 150 metres. Apagar el motor dels vehicles accidentats i assegurar-los posant-hi el fre de mà.
- Examinar la zona de l'accident per detectar-hi possibles indicacions sobre productes tòxics que podem trobar-hi (especialment benzina). És important no fumar en les proximitats del sinistre.
- Si en el lloc de l'accident hi ha foc, s'ha d'estacionar el vehicle a més de 50 metres de distància. En cas que el vehicle s'hagi incendiat, no s'ha d'obrir el capó del cotxe.

### AVISAR

- Una mesura imprescindible és avisar els serveis d'emergència. Cal trucar al 112.
- Proporcionar-los informació bàsica: com és el lloc de l'accident, carretera i punt quilomètric. Quants vehicles hi ha implicats. El nombre de víctimes i si hi ha alguna persona atrapada per poder avisar el servei de bombers. També informarem sobre els perills a la zona del sinistre: incendi, vessament de benzina o de productes inflamables, inestabilitat del vehicle, etc.

### AJUDAR LES VÍCTIMES

- Un cop hem alertat els serveis d'emergència, cal que ajudem les víctimes implicades en el sinistre.
- És important tenir en compte que no s'ha d'atendre mai primer la persona que crida o amb pitjor aspecte. El més important és fer una valoració ràpida de les víctimes: sobre l'estat de consciència, si respira, si té pols i si té alguna ferida que sagna.
- Per comprovar si una persona respira,

### RECOMANACIONS PER CONDUIR DE FORMA SEGURA SOTA TRACTAMENT FARMACOLÒGIC

- La reacció de l'organisme als medicaments és més significativa els primers dies del tractament i pot no ser tan forta després. Seguiu sempre les instruccions indicades pel que fa a la dosi i al temps de durada del tractament.
- Llegiu el prospecte abans d'iniciar un tractament i observeu si s'hi especifica que interfereix en la capacitat de conducció.
- Si és així, eviteu conduir fins que no acabeu del tot el tractament. Parleu-ne amb el metge si heu de conduir habitualment.



- Sigueu prudents i, fins i tot, eviteu conduir en la fase aguda de la malaltia o al començament d'un tractament, quan afegiu un altre medicament als ja habituals o quan hi hagi un canvi de la dosi del que preneu normalment, ja que el risc és més alt.
- Vigileu amb els medicaments que utilitzeu per combatre les al·lèrgies, els refredats o les gripes, ja que la majoria de la població s'automedica en aquests casos i molts d'aquests medicaments estan compostos per antihistamínic i/o codeïna —depressors del sistema nerviós central.
- No barregeu els medicaments amb alcohol o drogues. La interacció entre aquests dos elements pot fer-ne augmentar els efectes, o els del medicament en la capacitat per conduir.
- En cas de dubtes, parleu-ne amb el vostre metge abans de conduir, és qui millor us assessorarà i us indicarà quan podeu fer-ho.

simplement cal apropar l'orella a la boca i al nas del ferit.

- Per valorar si la persona té pols, només cal posar els dits índex i del mig sobre el coll de la persona.
- Si la persona no respira però té pols, s'hauria de valorar que la via aèria no estigui obstruïda. Si és així caldria desobturar-la i assegurar l'entrada d'aire.
- En cas que la persona no respirés ni tingués pols s'hauria d'iniciar la reanimació cardiopulmonar bàsica.

## En aquest article pretenem proporcionar una sèrie de consells al ciutadà amb la informació necessària per saber com actuar davant d'un accident de trànsit

- A més, si hi ha alguna ferida que produeix una hemorràgia, s'ha de fer pressió directament sobre el punt que sagna durant almenys 10 minuts. Si les gases o el drap que hem fet servir s'arriben a xopar, no s'han de retirar sinó col·locar-n'hi un altre a sobre.
- També és molt important evitar la hipotèrmia (disminució de la temperatura corporal) dels accidentats, per la qual cosa s'han de tancar amb roba per evitar que es refredin.
- Per últim, cal destacar que no s'han de moure mai les víctimes d'un accident, llevat que la seva vida corri perill a causa d'un incendi o de l'explosió del vehicle.
- Si la persona accidentada no es troba en una situació de gravetat, s'ha d'EVITAR MOURE-LA, només cal controlar que no mogui el coll, tranquil·litzar-la, demanar ajuda i proporcionar als serveis d'emergència tota la informació possible.

**Mireia Martínez**  
Infermera  
eap | sardenya



Els Jocs Florals són un certamen literari instituït a Tolosa de Llenguadoc l'any 1323 per la Sobregaya Companyia dels Set Trobadors, que es van celebrar fins l'any 1484. En els Jocs Florals d'aquella època, hi van participar també trobadors i poetes catalans.

# ELS JOCS FLORALS 2009

**E**ls Jocs Florals celebrats a Barcelona van tornar a instaurar-se el primer diumenge de maig del 1859, gràcies a les iniciatives d'Antoni Bofarull i de Víctor Balaguer, amb el lema Pàtria, Fides, Amor, una clara al·lusió als tres premis ordinaris: la Flor Natural o Premi d'Honor, que s'atorgava a la millor poesia amorosa, l'Englantina d'Or, a la millor poesia patriòtica, i la Viola d'Or i Argent, al millor poema religiós. A més, hi havia altres premis ordinaris. El guanyador de tres premis ordinaris era investit amb el títol de Mestre en Gai Saber. Un gran sector dels intel·lectuals i dels polítics catalans dona suport als Jocs Florals i això contribueix al prestigi de la literatura catalana culta. Des de l'any 1990 se celebren els Jocs Florals Escolars, que per arribar a Barcelona fan un recorregut que comença a les escoles

de Primària i als centres de Secundària, i continua pels deu districtes de la ciutat.

Al nostre districte, Horta-Guinardó, van ser finalistes els alumnes següents:

De primer cicle de Primària: Max Sánchez Delgado amb *El lleonet no hi veu bé*. CEIP Pit-Roig.

De segon cicle de Primària: Roger Ortiz Coronado amb *El món dels contes*, CEIP Els Pins, i Martina Pibernat Fontova amb *La perla blanca*, CEIP Torrent de can Carabassa.

De tercer cicle de Primària: Helena Veledo Álvarez amb *El mar*. CEIP Torrent de can Carabassa.

De primer cicle de Secundària: Irene Duch Latorre amb *El presoner del destí*, CC Salesià Sant Joan Bosco, i Paula Portell Sesén amb *La imaginació*, IES Manuel Carrasco i Formiguera.

De segon cicle de Secundària: Sofia Vargas Rodríguez amb *Sóc d'un trosset de cel*, IES Narcís Monturiol, i Paola Eras Herrera amb *Dona d'herba*, CC ACIS Artur Martorell.

De Secundària postobligatòria (batxillerat i cicles formatius): Karina Estay Delgado amb *Lluna de cristall*, i Isabel Paniello García amb *Imatges*. Totes dues de l'IES Narcís Monturiol.

També van tenir premi dos germans del CC Roig Tesàlia: Aina Casal Pelegrí amb *De gran vull ser veterinari*, i Martí Casal Pelegrí amb *L'incident del sepulcre 728*.

Sandra Delgado  
Infermera  
eap | sardenya



## De Gran Vull Ser Veterinari

De gran vull ser veterinari,  
ja compto els dies del calendari.  
M'estimo tots els animalets  
tant els grans com els petitets.  
A la veïna Serafina,  
li cuido la gallina,  
a la tieta Pepeta,  
li rento la gateta.  
Fins i tot a l'escola  
m'imagino que l'Astrid  
és una esquiroleta  
que salta amb les seves potetes.  
La Marta, una tigressa  
quan s'apropa per sorpresa,  
i jo una cotorreta  
que voldria sortir volant  
i estar tot el dia xerrant.  
De gran vull ser veterinari,  
ho sap tothom, com l'abecedari.

Aina Casal Pelegrí (7 anys)  
CC Roig Tesàlia

Enguany es compleix el  
150 aniversari de la represa  
històrica dels Jocs Florals a  
la nostra ciutat, i els infants  
i els joves hi mostren la seva  
creativitat

## El Lleonet No Hi Veu Bé

Fa molts i molts anys, al sud de l'Àfrica,  
prop de la ciutat de Kimberlei, hi vivia un  
lleonet molt ràpid i espavilat però amb un  
problema: tenia un ull amb el qual hi veia  
molt poquet.  
Volia tenir una família però això era impos-  
sible, ja que no podria vigilar-la bé i veure  
els enemics.  
Va anar a veure el rei lleó, el qual li va reco-  
manar que demanés ajuda als massais.  
El lleonet hi va anar i li van preparar una  
pomada feta amb llet i sang de vaca. Ell  
se la posava cada dia i cada nit i els mas-  
sais li ensenyaven a veure-hi de lluny.  
Una nit, un guepard es va acostar al poble  
massai, el lleonet el va sentir, el va ata-  
car i el va matar.  
Des d'aquell dia, el lleonet ja hi veia molt  
bé, estava curat! Va marxar del poblat, va  
trobar una lleona i van tenir cinc lleonets.  
Vet aquí un lleonet, vet aquí un lleonès i  
aquest conte s'ha acabat.

Max Sánchez Delgado (7 anys)  
CC Pit-Roig

# Diversitat, cultura i diversió en la **I JORNADA DE SALUT AL BARRI DEL REMEI**

MÉS DE 200 PERSONES VAN PODER GAUDIR DE TOT UN VENTALL D'ACTIVITATS, DES DE TALLERS DE CUINA INTERNACIONALS FINS A PASSEJADES POPULARS, PASSANT PER GIMCANES I XERRADES. TOT, ACTIVITATS COORDINADES PEL CAP EL REMEI, CONJUNTAMENT AMB L'ESCOLA LA SÍNIA, L'AJUNTAMENT I L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE VIC, PER PODER DIFONDRE UN MISSATGE DE SALUT.



**A**lguns dels membres del CAP El Remei que van assistir a les diferents activitats organitzades, explicaven amb entusiasme:

Quina experiència més interessant que hem viscut. Ens ho hem passat molt bé tan organitzant els diferents actes com participant activament en cadascun d'ells. Això ha estat el punt de partida per fer moltes altres coses. Ara deixarem passar l'estiu i ja tenim ganes de reunir-nos per preparar nous tallers i activitats.

Volem aprofitar l'espai que ens ofereix la nostra revista Fer Salut per intentar resumir en poques línies i moltes imatges algunes de les enriquidores experiències viscudes. Molt interessants van resultar els tallers de cuina saludable. Cuiners de diferents països ens van elaborar plats típics al moment i el públic assistent feia el corresponent tast. Tot boníssim i amb una autenticitat que ens apropava a tots plegats als països d'origen dels improvisats cuiners. Mentre elaboraven el plat donaven les explicacions pertinents i una traductora

facilitava que la comprensió de tots els detalls arribés al públic assistent.

Una altra activitat divertida i molt concorreguda va ser la gimcana de salut feta amb nens de l'escola La Sínia. Es va aprofitar per treballar la piràmides dels aliments, l'exercici, la memòria pel que fa als aliments saludables, i també es van fer tallers de primers auxilis. Els nens van rebre una medalla en record de l'acte i per als guanyadors va haver-hi diferents trofeus.





Ningú va resultar guanyador del "carret d'anar a comprar" que sortejàvem, ja que ningú tenia la butlleta que coincidís amb el número premiat i la comissió va decidir entregar-lo a una associació local anomenada El Banc d'Aliments, que recull aliments per tal d'oferir-los a famílies que es troben en situació de necessitat. Volem destacar la iniciativa fomentada per l'Ajuntament de Vic, Càritas i Creu Roja, la qual compta amb la col·laboració de nombroses entitats de la ciutat.

adreçat a la població, i no volem acabar sense regradar també la col·laboració desinteressada que han fet en l'organització dels diferents actes el Centre Cívic Remei-Estadi, el Casal St. Jordi, la fruiteria Blas Jiménez, la fruiteria Superverd, la fruiteria Fruites i Verdures Nihad, els ajuntaments de Vic i de Malla, el supermercat Bon Preu i el Sr. Miquel Puig del centre comercial Vic2.

Gràcies a tots i fins a la propera.

Ens plau expressar el nostre agraïment a la gent que va participar en la caminada popular, els que ens han fet arribar fotografies, els nens que ens han fet dibuixos, els assistents a les diferents xerrades que els nostres professionals han





# METGES QUE ES VOLEN ESPECIALITZAR

**EL CAP EL REMEI ES VA ACREDITAR FA QUATRE ANYS COM A CENTRE DOCENT ON PERIÒDICAMENT S'ESPECIALITZEN NOUS METGES GRÀCIES A LA FORMACIÓ QUE REBEN. AQUEST ANY HAN INICIAT LA SEVA FORMACIÓ LES DOCTORES MIGDALIA M. FÉLIZ FLORIN I ZAIDA ESTHER LICONA PERALTA.**

**J**a fa quatre anys que al CAP El Remei vam tenir la primera promoció de metges que ens van escollir per fer la residència que posteriorment els autoritzarà com a especialistes en Medicina Familiar i Comunitària.

El motiu que ens escollissin a nosaltres és pel fet que el nostre Centre, juntament amb el CAP Sardanya de Barcelona amb el qual ens uneixen uns vincles comuns, es va acreditar com a centre docent. Així mateix, una colla de metges del nostre equip es van erigir en formadors de nous metges.

La primera promoció de metges residents està a punt de donar els fruits esperats. El Dr. Marcos Romero aconseguirà en breu el títol d'especialista. Després d'ell, cada any, Barcelona i Vic ens repartim més metges que volen fer la formació amb nosaltres. Per aquest motiu no us faci estrany trobar a les consultes, acompanyant el vostre metge habitual, metges totalment capacitats per exercir la medicina, que aprenen tècniques i habilitats que els permetran obtenir el títol d'especialista i fins i tot passar ells sols la consulta; no ens confonguem: no

són estudiants. Són metges amb títol que el que persegueixen és especialitzar-se en metges de família.

Aquest any, dues doctores han començat la formació al nostre CAP. Les tutoritzaran les Dres. Marta Serrarols i Pilar Aguilà. Elles mateixes han volgut presentar-se tal com podeu llegir a continuació.

## DRA. ZAIDA ESTHER LICONA PERALTA

Nací en Panamá, República de Panamá, el 25 de octubre de 1980. Finalicé la educación secundaria en el año 1998. Me gradué de médico en la Facultad de Medicina de la Universidad Latina en la capital de mi país de origen en el 2005. En el año 2006 inicio el primer año de Médico Interno en el Hospital Santo Tomás en la capital de Panamá. En el año 2007 realizo el segundo año de Médico Interno en el Hospital Aquilino Tejeira de la provincia de Penonome, República de Panamá. Al terminar el segundo año rural decido en el año 2008 viajar a España a preparar el examen MIR en Barcelona en el curso CTO de Medicina de la Universidad Pompeu Fabra, donde posteriormente obtengo la plaza de médico residente de Medicina Familiar y Comunitaria en el CAP El Remei, con el objetivo de aprender al lado de los excelentes profesionales que tenís la suerte de conocer.

## INFORMACIÓ PER A STA. EULÀLIA

Durant aquest any, fins al juny del 2010, el Dr. Marcos Romero, que fa el darrer any d'especialitat com a Metge de Família, s'afegirà a l'equip encarregat de la vostra salut, amb la Judit i jo mateix.

Quan demaneu consulta mèdica, ens podreu trobar a ell o a mi indistintament. Esperem la vostra col·laboració i que tots ens adaptem bé a aquesta nova forma de treballar.

Dr. Jordi Casanovas



## DRA. MIGDALIA M. FÉLIZ FLORIN

R-I Medicina Familiar y Comunitaria.

*Dondequiera que se ama el arte de la medicina se ama también a la humanidad.*

Nací en Santo Domingo, República Dominicana, el 22 de septiembre de 1983. Finalicé la educación secundaria en el año 2000. Estudié el idioma inglés durante tres años en la Universidad Accin Pro-Educacin y Cultura, Inc. (APEC). Me gradué de médico en la Facultad de Medicina de la Universidad Iberoamericana (UNIBE) en la capital de mi país de origen en el 2006 y en el mismo año comienzo a laborar como médico ayudante de cirugía y anestesiología en el Hospital Plaza de la Salud en Santo Domingo. En el 2008 decido venir a España a preparar el examen MIR en Oviedo, Asturias, donde posteriormente obtengo la plaza de médico residente de Medicina Familiar y Comunitaria en nuestro centro.

Además he participado en varios congresos médicos, como: Symposium Internacional de Avances en el diagnóstico de Enfermedades Cardiovasculares (2006), VIII Congreso de Verano de Actualización en Trauma (2005), Congreso Médico Internacional de Urgencias Clínicas Quirúrgicas (2005), entre otros. Finalmente he venido a Vic para especializarme en Medicina Familiar y Comunitaria, ya que confío mucho en la profesionalidad y el saber hacer de los médicos que trabajan en el CAP El Remei.

# Bellugueu-vos en la VIDA QUOTIDIANA!

SI US DIUEN QUE HI HA UN "MEDICAMENT" QUE MILLORA ELS NIVELLS DE COLESTEROL A LA SANG, QUE BAIXA LA PRESSIÓ ARTERIAL EN ELS HIPERTENSOS, QUE FA FUNCIONAR MILLOR EL COR, ELS RONYONS, ELS PULMONS, LA CIRCULACIÓ, QUE ENFORTEIX ELS OSSOS, QUE MILLORA L'ESTAT D'ÀNIM, QUE AJUDA A DORMIR MILLOR, QUE MILLORA ELS NIVELLS DE SUCRE A LA SANG..., NO EL BUSQUEU EN CAP FARMÀCIA, FEU EXERCICI.

## ELS INFANTS I LA JOVENTUT

Jugar a fet i amagar, córrer, participar en jocs d'equip amb pilota (futbol, bàsquet), amb pales (tennis, ping-pong), ballar, passejar el gos, jugar als parcs, patinar, voltar per la muntanya, fer excursions, anar amb bicicleta, fer volar un estel a la platja... són mostres excel·lents de tot el que poden fer per jugar i alhora per fer salut.

Els infants i la joventut fan exercici sense proposar-s'ho.

## INDICACIONS ESPECÍFIQUES

### PER A LA GENT GRAN

És important tonificar i enfortir els músculs, i mantenir la mobilitat de les articulacions per facilitar les tasques habituals i reduir les probabilitats de caure. Convé ser constants i actius diàriament però sense arribar a l'esgotament.

És recomanable combinar diferents tipus d'activitats:

- Caminar o nedar; fer exercicis específics de flexibilitat, tonificació i força; ballar; fer tai-txi-txuan; fer gimnàstica a l'aigua; practicar tècniques de relaxació, ioga; fer altres activitats com ara les feines de la llar, fer jugar els nens, treballar a l'hort o al jardí...



## LES PERSONES ADULTES

Opteu per la salut: proposeu-vos ser actius de manera habitual.

Hi ha moltes activitats per triar!

- Desplaçar-se a peu, amb bicicleta o amb patins per anar a la feina, a l'escola o a comprar.
- Sortir a caminar, fer els encàrrecs a peu.
- Pujar per les escales en lloc d'agafar l'ascensor o les escales mecàniques, a casa, a la feina, a l'escola o al metro.
- Aparcar el cotxe una mica més lluny del que és habitual.
- Baixar de l'autobús o del metro una o més parades abans, i anar-lo a buscar una o més parades més lluny.
- Jugar amb els nens.
- Jugar amb el gos.
- A la feina o a l'escola, en comptes d'anar a fer un cafè, caminar una mica o fer exercicis.
- Fer les feines de casa o petites reparacions.
- Treballar a l'hort o al jardí.
- Ballar.
- Fer bicicleta estàtica o cinta rodant mentre mireu la televisió.
- Sortir d'excursió per la ciutat o per la natura amb la família.

- Anar a buscar bolets, ballar sardanes i altres activitats que us agradin a tots.
- Premiar els fills i filles amb passejades familiars.
- Limitar el temps diari que veieu la tele (per exemple, menys de dues hores al dia).
- Regalar material esportiu, accessoris, pilotes, patins, bicicletes, cordes de saltar, podòmetres... en els aniversaris i altres ocasions.



# ESTIC A L'ATUR, què hi puc fer?

QUAN SENTIM LA PARAULA "ATUR" ENS ESPANTEM, PERQUÈ ENS VÉNEN AL CAP MILERS DE CONNOTACIONS NEGATIVES. ESTEM ACOSTUMATS A VALORAR-NOS PEL NOSTRE TREBALL I NO PEL QUE SOM. I JA NO NOMÉS ES TRACTA DEL PROBLEMA DE LA HIPOTECA, DEL COL·LEGI DELS NENS O DE PAGAR EL LLOGUER, SINÓ QUE ENTRA EN JOC LA NOSTRA AUTOESTIMA.



## CONSELLS PER SENTIR-NOS ÚTILS MENTRE ESTEM A L'ATUR

### SEGUEIX UNA RUTINA HORÀRIA ✓

Surt de casa abans de les nou del matí, com si anessis a treballar. Cada dia laborable, sense excepció, matina, vesteix-te i surt de casa. Encara que l'única cosa que facis sigui anar a comprar el pa, o simplement passejar, és molt important mantenir el teu horari sincronitzat amb el de les persones "actives".

### TINGUES CURA DE LA TEVA IMATGE ✓

Com hem dit al punt anterior, hem de mantenir la mateixa imatge que quan estàvem treballant: afaita't, maquilla't, pentina't, i no surtis al carrer amb roba "d'estar per casa". Conservar la imatge és un requisit imprescindible per mantenir l'autoestima.

## Cal no desanimar-se, també li podem treure avantatges, a l'atur

### NO T'AÏLLIS ✓

Encara que la gent del teu voltant tingui feina, aquest no és un motiu per tancar-te a casa i autocompadir-te tot el dia. Segueix amb la rutina de quedar amb els amics, amb la família, jugar amb els teus fills i comunicar-te amb la parella. Mantenir el contacte habitual amb les persones del teu entorn farà que no desconnectis de la realitat i a més, pots aprofitar per donar veus a amics i coneguts, que et podran ajudar a trobar una nova feina. Una altra via és utilitzar les xarxes online de networking, com ara LinkedIn.

### BUSCA FEINA DES DEL PRIMER DIA I AMPLIA EL TEU HORIZÓ LABORAL ✓

Encara que tinguis molts mesos per endavant amb els diners de l'atur, el temps vola i les prestacions també s'esgoten. Comença des del principi a buscar feina. Cerca als portals d'ocupació, consulta a les empreses, adapta i retoca el teu currículum per a cadascun dels llocs als quals optes, fes un seguiment de

## Encara que la gent del teu voltant tingui feina, aquest no és motiu per tancar-te a casa i autocompadir-te tot el dia



### I LA SALUT?

Si bé és cert que estar a l'atur pot repercutir en la nostra salut, que pot acusar les conseqüències del daltabaix emocional i l'estrès, podem aprofitar l'atur per cuidar-nos més que mai. Ara pot ser el moment de parar atenció a la nostra alimentació i intentar menjar d'una manera més equilibrada que mai. Si disposem de temps, per què no invertir-lo en cercar productes frescos al mercat? Així, podrem elaborar nosaltres mateixos els àpats i deixarem de banda els menjars preparats i precuinats que sovint influeixen en factors de risc cardiovasculars com la hipertensió arterial, la diabetis o el colesterol.

Quan estem en actiu, moltes vegades ens queixem de no tenir temps per fer esport, malgrat que és necessari, sobretot si tenim una feina sedentària. Ja sabem que fer esport té molts beneficis, especialment si tendim a tenir un estat d'ànim baix, no tenim ganes de fer res o patim angoixes i estrès. A més, fer alguna activitat física ens ocuparà una part del nostre temps i, si la fem en algun centre esportiu, tindrem l'oportunitat de conèixer un munt de gent.

cada oferta i tingues en compte que la teva feina ara és buscar feina. Un altra opció es fer servir els contactes d'antigues feines o dels companys: si saben que cerquem feina potser ens podran ajudar. Si el teu sector està en crisi, tal vegada sigui el moment de plantejar-te un canvi de direcció. No ha de ser un canvi radical, però sí que has d'estar disposat a fer coses que abans no havies fet.

### AJUSTA LES DESPESES ✓

Si estàs a l'atur és el moment de prescindir de les despeses supèrflues que abans et podies permetre. Consumir per sobre dels recursos econòmics pot portar a situacions d'endeutament que ens generin ansietat i estrès.

### COMPLEMENTA LA TEVA FORMACIÓ ✓

Compara el que saps amb el que demana el mercat i afanya't a complementar el que et falta. Al Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC) i a l'Institut Nacional de Empleo (INEM) cada cop hi ha més cursos formatius per a aturats, adaptats a la demanda del mercat laboral. També pots preguntar al Consell Comarcal o optar per posar a punt els idiomes.

### ACCEPTA QUALSEVOL FEINA ✓

En aquests moments, no tothom pot escollir la feina, tot depèn de cada situació. Si n'has trobada una, agafa-la: sempre pots continuar buscant. Encara que tinguis diners estalviats de la indemnització i rebis una prestació cada mes, això s'acabarà abans del que et penses, i llavors podries lamentar no haver acceptat aquesta feina.

### CERCA PETITES FEINES ✓

Cadascú, al seu nivell, pot mirar de tenir petits projectes ja siguin classes particulars, reparacions de lampisteria, pintar la casa d'algun familiar o veí, etc. A més de rebre uns diners extres, et mantindrà actiu i et permetrà conèixer gent que pot ser l'origen d'un lloc de treball. O fins i tot, pots arriscar-te i crear una empresa.

# Dieta mediterrània

# **FONT DE VIDA**

ESTUDIS CIENTÍFICS IDENTIFIQUEN LA DIETA MEDITERRÀNIA COM LA IDÒNIA PER GAUDIR D'UNA BONA SALUT. INGREDIENTS COM EL PA, L'OLI I EL VI, INTRODUÏTS EN LA NOSTRA CULTURA GASTRONÒMICA DES DE FA SEGLES, CONSTITUEIXEN LA BASE D'UNA ALIMENTACIÓ SANA I EQUILIBRADA.

La dieta mediterrània és la forma d'alimentació que, des de fa diversos segles, mantenen els pobles de la ribera del mar Mediterrani. S'ha anat forjant al llarg del temps, i és fruit de la influència que ens han deixat tots els pobles que han passat per aquests països: els ibers, els fenicis, els grecs, els romans, els bàrbars i els àrabs. Grecs i romans van posar les bases de la nostra dieta amb la "trilogia mediterrània": pa, oli i vi, presents des de sempre en la nostra cultura.

Per l'escriptor grec Homer ser menjador de pa era sinònim de ser un home. Aquests elements continuen amb el cristianisme, per al qual pa i vi eren fonamentals. Més tard, la relació amb els pobles germànics incorpora la carn a l'alimentació; i finalment, els àrabs introdueixen aliments nous com les albergínies o les carxofes, i uns altres tan importants per a la dieta mediterrània com l'arròs o la pasta.

Potser no tan sols hauriem de parlar de dieta, sinó també de vida mediterrània, perquè no es tracta només d'una forma d'alimentar-se, sinó també d'una forma de vida, amb costums tan saludables com la migdiada, i treballs de gran activitat física que comporten una despesa alta d'energia, com l'agricultura.



## "L'ESTUDI DELS SET PAÏSOS"

La dieta mediterrània ens protegeix enfront de malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer. Encara que aquesta dieta mediterrània es practica des de fa molt temps, els beneficis que se'n deriven es coneixen des de fa relativament pocs anys. En els anys seixanta, finançat per la Fundació Reina Guillermina dels Països Baixos i dirigida pel professor Ancel Keys, es va dur a terme l'"Estudi dels set països" (EUAU, el Japó, Finlàndia, Holanda, Grècia, Itàlia i l'antiga Iugoslàvia). L'informe intentava relacionar l'alimentació amb l'aparició de malalties cardiovasculars. La durada de l'estudi va ser de deu anys i els seus resultats es van presentar al principi dels anys vuitanta. En ell es va posar de manifest la gran diferència que existia entre el nombre de morts a causa de malalties cardiovasculars en països com EUAU o Finlàndia, i altres com Grècia (l'illa de Creta era la que sortia més beneficiada). Aquesta diferència es va atribuir a la forma de vida i a l'alimentació que duïen els països de la ribera del Mediterrani. Estudis posteriors han relacionat aquesta forma d'alimentació amb l'aparició d'alguns tipus de càncer (per exemple, el càncer de mama es relaciona amb el consum excessiu de greixos).

Actualment, els restaurants catalans es poden adherir a la iniciativa AMED, impulsada des del Departament de Salut, i gràcies a la qual els establiments que ofereixen un menú basat en la dieta mediterrània poden aconseguir un distintiu. Trobareu més informació a [www.amed.cat](http://www.amed.cat).

**Cal tenir en compte que no hi ha cap aliment que aporti tots i cadascun dels nutrients que el nostre organisme necessita**

## La dieta mediterrània està considerada una de les més riques i saludables del món, perquè promou uns hàbits d'alimentació sans

### CONDICIONS D'UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

La dieta mediterrània està considerada una de les més riques i saludables del món, perquè promou uns bons hàbits d'alimentació. Una dieta equilibrada té una sèrie de característiques que la fan fàcil de seguir.

La dieta equilibrada aporta tots els nutrients que el nostre cos necessita, mitjançant la ingesta d'una adequada quantitat d'elements que contenen energia. És una alimentació sense manques nutritives ni desequilibris calòrics, que solen produir alteracions en el pes corporal (estar massa prim o tenir excés de pes) i en la salut en general.

Les necessitats nutricionals i energètiques depenen de l'edat de les persones: un adolescent sa no té les mateixes necessitats que una persona gran sedentària, una dona embarassada o un esportista professional. L'alimentació ha de ser variada i la dieta quotidiana ha de contenir la màxima diversitat d'aliments per garantir-nos una aportació de nutrients que eviti possibles manques.

Cal tenir en compte que no hi ha cap aliment que aporti tots i cadascun dels nutrients que el nostre organisme necessita. Hem d'aconseguir que en la nostra alimentació hi hagi productes d'origens i de grups alimentaris diferents: verdures, llegums, carn, pasta, oli d'oliva, cereals, lactis, fruita fresca, fruita seca, etc.



### DECÀLEG DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

1. Fer servir l'oli d'oliva com el principal additiu.
2. Consumir aliments vegetals en abundància: fruita, verdura, llegums i fruits secs.
3. El pa i els aliments procedents de cereals (pasta, arròs i els seus equivalents integrals) haurien de formar part de l'alimentació diària.
4. Els aliments poc processats, frescos i de la regió són els més adequats.
5. Consumir diàriament productes lactis, principalment iogurt i formatges.
6. La carn vermella hauria de consumir-se amb moderació i, si pot ser, cuinada millor a la planxa.
7. Consumir peix en abundància i ous amb moderació.
8. Les fruites fresques haurien de ser les postres habituals i, ocasionalment, consumir dolços i pastissos.
9. L'aigua és la beguda per excel·lència en el Mediterrani. El vi s'ha de prendre amb moderació i amb els menjars.
10. Fer una activitat física diària (tan important com menjar adequadament).

# Ja no sóc EL REI DE LA CASA



QUAN EN UNA CASA HI HA MÉS D'UN NEN, ÉS NORMAL QUE SORGEIXIN ALGUNS PROBLEMES. D'UNA BANDA, ELS GERMANS PETITS TENEN LA IMPRESSIÓ QUE ELS SEUS GERMANS GRANS PODEN FER TOT EL QUE VOLEN, I D'ALTRA BANDA, ELS GERMANS GRANS TENEN LA SENSACIÓ QUE EL PETIT DE LA CASA ÉS EL CENTRE D'ATENCIÓ DE LA VIDA FAMILIAR.

Aquests són problemes típics que afecten germans de totes les edats. Quan no es porten bé, es denomina rivalitat entre germans, la qual cosa significa que existeix una competència entre ells. La competència "sana" no és dolenta. Fins i tot pot contribuir al fet que els nens s'esforcin més (a jugar a futbol, a fer els deures, etc.). Però algunes formes de rivalitat entre germans fomenten les discussions. Les persones que s'estimen és normal que discuteixin de tant en tant, tanmateix, massa baralles són desagradables per a tothom.

## SENSE DIFERÈNCIES

És necessari, per tant, que a més de pensar en ells com un tot, pensem en cadascun d'ells en singular, com a persona única. Això també dóna llibertat als pares per tenir una atenció o un detall amb un i no necessàriament amb l'altre, i en un altre moment fer-ho a l'inrevés. En general, com més ens obstinem els pares en demostrar-los que els tractem a tots per igual, més pendents estan ells de les diferències i més vegades ens diuen: "és que al meu germà li deixes fer", "és que la meva germana pot anar a dormir més tard", etc. Una forma de sortir d'aquesta roda és no negar-los aquesta diferència, dir-los que sí, que és així, que en aquesta ocasió hem actuat així i que ho hem fet perquè veiem que en aquest moment és el que convé.

## UN NADÓ NO HA DE SER UN INTRÚS

A qualsevol edat, un germà és un regal fantàstic. Compartir vivències amb germans és una pista d'entrenament per assimilar regles de relació social i per compartir emocions. El petit que té germans grans es beneficia de majors dosis d'estímul per al seu desenvolupament. S'ha observat que, quan el petit nota la presència del seu germà o germana, somriu, s'agita, s'alegra. Per al gran significa un aprenentatge de responsabilitats, però també és una gran satisfacció comprovar que és important per al petit.

Sovint, els grans experimenten petites regresions i canvis de comportament amb l'arribada d'un nou germà, com ara menjar menys, no controlar els esfínters, tartamudejar, etc. L'objectiu és seguir sent el centre d'atenció, però aquesta és una fase normal i transitòria i no cal capficar-se. És bo que els pares els ajudin a verbalitzar els seus sentiments fent-los preguntes tancades. És fonamental que els pares desenvolupin activitats en les quals puguin participar tots els fills, com posar música per ballar, entretenir-se amb revistes, contes...

## COM PREPARAR EL NEN PER A L'ARRIBADA D'UN GERMANET

- Li hem d'explicar les coses positives i les negatives: canviar d'habitació, compartir les joguines, ajudar la mare i el pare, etc. Respondre les seves preguntes i inquietuds d'acord amb la seva edat i el seu nivell de maduresa.

- Involucrar-lo en el procés de l'embaràs. Portar-lo a la consulta perquè escolti els batecs del seu futur germanet o germaneta. Animar-lo perquè parli al nadó al ventre i senti els seus moviments dins de la mare.

- Ensenyar-li fotos i roba de quan ell o ella era un nadó. Li agrada saber que abans del seu naixement se li va prestar tanta atenció com al nou nadó.

- Fer-li pensar com és de bonic tenir germans i els avantatges de ser el primogènit.

- Deixar que participi en les converses sobre el nou nadó i comptar amb la seva opinió per triar el nom.

- Fer-lo participi dels canvis que es faran a casa per preparar l'arribada del nou membre. Si comporta un canvi d'habitació, fem-ho amb l'antelació suficient perquè el petit no ho associï a l'arribada del nadó, i no el culpi d'això.



# Les vacances amb **EL GOS**

**GAUDIR DE LES NOSTRES VACANCES AMB UN ANIMAL DE COMPANYIA POT CONVERTIR-SE EN UN MALSON SI NO PRENEM CERTES MESURES PREVENTIVES. DURANT L'ESTIU, LES ALTES TEMPERATURES ENS CONVIDEN A PASSAR MÉS TEMPS A L'EXTERIOR, PER TANT, ELS PERILLS ALS QUALS S'ENFRONTA LA NOSTRA MASCOTA ES MULTIPLIQUEN.**

**A** més del cop de calor i el perill d'ofegament, cal parar esment a altres aspectes als quals no fem cas al llarg de l'any, com les picades d'insectes o la qualitat de l'aigua que beuen els gossos. Per exemple, si anem a la muntanya, és possible que el nostre gos begui al primer rierol que trobi, sense saber si aquesta aigua és potable o no. Per aquesta i altres raons, cal posar la màxima atenció en tot moment.



## PERILLS EN ZONES TURÍSTIQUES

A l'estiu hi ha una major afluència de gent i de cotxes, cosa que fa augmentar la probabilitat d'atropellaments. És recomanable no perdre de vista la nostra mascota i dur-la ben subjecta sobretot en zones de molt de trànsit. A més, hem d'anar amb

compte amb les baralles entre els gossos. Quan la nostra mascota passeja per territoris nous, pot trobar-se amb altres gossos que controlen la zona que busquin començar una baralla amb la finalitat d'expulsar l'intrús del seu territori.

En aquestes èpoques de gran moviment, d'increment d'activitat, la nostra mascota està exposada a una major quantitat d'estímul que acaparen amb gran facilitat la seva atenció. Si sumem aquests dos factors, és fàcil comprendre per què el nombre de pèrdues i de robatoris de mascotes augmenta tant en aquesta època. Per això, cal recordar la importància de tenir ben identificada la nostra mascota, tant amb el microxip com amb la seva placa identificativa.

## RESPONSABILITAT

Tenir un gos és una responsabilitat que té unes conseqüències determinades quan decidim les nostres vacances. El respecte envers els altres ciutadans ha de ser prioritari: hem de procurar no portar la mascota a llocs on pugui molestar i hem de controlar els comportaments que envaeixin l'espai de les persones que ens envolten. També és recomanable que ens informem dels llocs on podem portar el gos.

## CURA AMB ELS INSECTES

A l'estiu l'atenció als paràsits s'ha de doblar, ja que, a causa de la calor i la humitat, la proliferació d'insectes és molt elevada. És molt important que tinguem la nostra mascota ben desparasitada. Cal recordar que els insectes (mosquits, puces i d'altres paràsits) són transmissors de malalties perilloses per als animals. A Catalunya hi ha zones amb una alta incidència de leishmaniosi: abans de marxar de viatge, caldrà consultar el veterinari. La major part de les reaccions al·lèrgiques estan produïdes pel verí de determinats insectes, com les abelles. Si som al camp, hauríem d'anar amb compte amb l'eruga processionària i, a la platja, amb les meduses. En cas de picada, hem de dur l'animal immediatament al veterinari.

## INTOXICACIONS I PROBLEMES

### GASTROINTESTINALS

Les intoxicacions estan provocades, en la majoria dels casos, per la ingesta d'olis, aliments en mal estat, aigües insalubres, insecticides, mata-rates, etc. Els problemes gastrointestinals, molt comuns en aquesta època, són provocats pels canvis alimentaris en l'animal. Moltes vegades, a l'estiu, no portem el menjar habitual del gos i li donem qualsevol altre pinso, cosa que li pot ocasionar trastorns alimentaris. A més, a l'estiu solem consentir més les nostres mascotes, donant-los llaminadures que no els van bé al seu estómac. Hem de tenir també especial cura amb l'aigua i saber bé on beu l'animal, ja que moltes no són potables o bé són aigües de poca qualitat. Si la nostra mascota begués d'aquestes aigües, podria patir, com a mínim, un trastorn digestiu i, en el pitjor dels casos, una intoxicació. L'ideal és dur també a les nostres vacances el menjar que habitualment menja i, per descomptat, restringir els premis tan típics d'aquesta època. Amb aquestes mesures, l'animal gaudirà del bon temps amb total seguretat i sense patir cap tipus de dolor, ja que, amb una mica de prevenció, li hauréem pogut evitar.

# VAIG BÉ?



**EL RESTRENYIMENT ÉS LA DISMINUCIÓ DE LA FREQUÈNCIA DE LES DEPOSICIONS. PARLEM DE RESTRENYIMENT QUAN HI HA DUES O MENYS DEPOSICIONS A LA SETMANA I QUAN LES FEMTES SÓN DURES, PETITES I HI HA DIFICULTAT PER A L'EVACUACIÓ O SENSACIÓ DE BUIDATGE INCOMPLET.**

El ritme intestinal és molt variable d'unes persones a unes altres. Des del punt de vista mèdic es considera normal qualsevol situació entre les tres deposicions al dia i tres deposicions a la setmana. Cada persona té el seu ritme. El veritablement útil és conèixer-se a un mateix.

perquè les deposicions siguin correctes. Un altre motiu habitual d'aparició del restrenyiment en el nostre entorn és la falta de fibra a la dieta, present en aliments com ara la fruita o les verdures. En molts països africans, en zones en les quals la ingesta de fibra és extremadament abundant, el restrenyiment és excepcional.

**Des del punt de vista mèdic es considera normal entre tres deposicions al dia i tres deposicions a la setmana, però cada persona té el seu ritme**



## CAUSES MÉS HABITUALS

Generalment no hi ha una sola causa del restrenyiment, sinó una suma de moltes causes associades. Moltes persones adquireixen mals hàbits de defecació a la infància i els arrossegueu tota la vida. No obstant això, no és estrany que el restrenyiment empitjori amb els anys. De tota manera, si les nostres deposicions entren dins el que es considera normal, no ens haurem d'amoïnar.

En les persones grans un factor desencadenant fonamental és la immobilitat. Per això és corrent en les persones amb mobilitat limitada, en les que estan al llit o durant l'ingrés en un hospital. En aquests casos, el professionals han de vetllar

La deshidratació també dificulta la formació i expulsió de la femta, ja que es fan dures i difícils d'evacuar. Moltes persones grans beuen menys líquid del desitjable. L'ideal és beure almenys dos litres d'aigua al dia. Els problemes de l'anús i el recte, com les hemorroides, produeixen també restrenyiment. Un canvi puntual en la dieta derivat d'alguna situació puntual -per exemple l'estança en un hotel- o el consum de begudes també pot afectar el ritme de les deposicions.

Els fàrmacs que produeixen restrenyiment són molt nombrosos, per tant suposen una causa habitual d'aquest problema. Poden produir-lo fàrmacs tan freqüents com la codeïna, els antiàcids, els antitussius i molts antidepressius i antihipertensius.

## ALGUNES RECOMANACIONS PER COMBATRE EL RESTRENYIMENT

1 • Augmenti la quantitat d'aliments rics en residus no digeribles (fibra), que produeixen un volum major de femta i ajuden a retenir-hi aigua, fent-les més fluides. Procuri prendre cada dia verdures (millor crues), fruites, hortalisses i pa integral.

2 • Incremanti la ingesta de líquids: el mínim ha de ser entre 1,5 i 2 litres al dia. Va bé prendre un got d'aigua o un suc de taronja recent espresmat abans d'esmorzar.

3 • Eduqui l'intestí procurant menjar a hores regulars, a poc a poc i mastegant bé els aliments. El moment de menjar normalment estimula l'intestí, per la qual cosa és convenient en acabar anar al servei. No reprimeixi mai la necessitat de defecar. Cal anar al servei amb un horari regular, procurant tenir el temps suficient i sense presses. S'ha d'evitar fer esforços excessius per a l'evacuació.

4 • Exercici físic: amb la vida sedentària es perd la musculatura abdominal, que ajuda l'intestí en el moment de la defecació. Va bé acostumar-se a fer una mica d'exercici diari.

5 • Eviti el consum de te i aliments amb fècula.

6 • Cada persona té el seu ritme. En cas que un dia no tingui ganes d'anar de ventre no passa res. Només ha de consultar el seu metge quan hi hagi un canvi important i constant en el seu hàbit intestinal (si era restret i bruscament tendeix a la diarrea o al revés) o si les deposicions són vermelles, blanques o completament negres.

7 • No prengui laxants sense consultar el metge: un ús crònic pot agreujar el restrenyiment. A més, no tots els laxants són iguals i el metge triarà el tipus més adequat per a vostè. Molts laxants de l'herbolari, amb fama de suaus, són del tipus irritant, precisament la varietat més potent i més nociva de laxants.



# El primer vol FORA DEL NIU

MARXAR A LA COSTA O A LA MUNTANYA AMB EL NOSTRE GRUP D'AMICS, LLUNY DE L'ATENYA MIRADA DELS PARES, ÉS UNA OPORTUNITAT PER TENIR NOVES VIVÈNCIES I EXPERIMENTAR QUÈ ÉS SER AUTÒNOM. MOLTES VEGADES, ELS PARES PODEN MALFIAR-SE'N. SI VOLEM QUE ES TRANQUIL·LITZIN I ENS DEIXIN FER UN VIATGE AMB EL COMPANYS, ÉS BO INTENTAR GUANYAR-NOS LA SEVA CONFIANÇA.

**E**l primer viatge amb els amics respon a la necessitat d'independitzar-se de les figures paternes, que representen l'autoritat. Els pares moltes vegades no saben com reaccionar, què dir-nos, què fer amb la imminent partida cap a les primeres vacances, sols o amb amics. La base perquè aquestes primeres vacances siguin un èxit és el diàleg i la confiança prèvia, que es va construint des de nens i que ara es posa a prova.

## TRANQUIL·LITZAR ELS PARES

"Truca'm, informa'm de com estàs i amb qui", "confia en mi, si necessites ajuda, sóc aquí", són frases que, sovint, els pares diuen abans de deixar marxar els fills amb els amics i que podem tenir en compte.

Es important avaluar quin tipus de vacances es tria i les característiques del grup d'amics amb què anem, abans que els pares acordin el permís. Per obtenir-lo, no hi ha res com la sinceritat: reconeguem, doncs, que per als pares no és el mateix una sortida a fer una via ferrada que una setmana a Eivissa.

**La base perquè aquestes primeres vacances siguin un èxit és el diàleg i la confiança prèvia, que es va construint des de nens i que es posa a prova en les primeres sortides amb els amics**

És inevitable que els pares també tinguin por del sexe insegur, i tot i saber que tenim molta informació sobre la qüestió, no s'ho acabin de creure. Per tranquil·litzar-los, els podem ensenyar que els preservatius formen part de l'equip bàsic de les vacances, sempre i quan no s'espantin encara més.

Els diners és l'altre tema a tenir en compte. Demanem el just per als dies de vacances o

una quantitat més gran? En general, cal que en tinguem prou amb el necessari; en cas d'emergència sempre existeixen formes de comunicar-se i accedir a aquests diners.

Si tenim el permís dels nostres pares per anar de viatge amb els amics, hem de procurar ser responsables i assumir les situacions que es puguin presentar, sempre que no comportin cap perill per a nosaltres. Anar de vacances sense la supervisió paterna implica un cert grau d'autonomia i de maduresa: al cap i a la fi, serem nosaltres els qui patirem directament les conseqüències de les nostres decisions.

El més important és tenir clar com actuarem davant dels contratemps, perquè quan ens trobem amb un obstacle puguem resoldre'l o demanar ajuda. Si ens equivoquem, no passa res. De tot se n'aprèn.

**POTS TROBAR MÉS INFORMACIÓ A:**  
[www.elteublogjove.blogspot.com](http://www.elteublogjove.blogspot.com)

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.



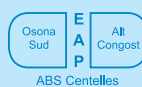
[www.fersalut.com](http://www.fersalut.com)



CAP Alcover



CAP Sarria - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Vallcarca -  
Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei