



14 DE JUNY, DIA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG
'Nova sang per al món'

“Amb una vegada no n’hi ha prou”, el repte de convertir la donació en un hàbit



Actualment, la transfusió de components sanguinis (plaquetes, plasma i hematies) és un tractament indispensable per superar alguns símptomes i perquè molts malalts afectats de les patologies més variades puguin sobreviure. Al nostre país, l'assistència sanitària i, en conseqüència, la transfusió sanguínia, a partir de la llei impulsada pel ministre Ernest Lluch, ha esdevingut un dret universal. Qualsevol dret va associat sempre a un deure. D'aquesta manera, el dret dels malalts a rebre una transfusió va de la mà del deure dels ciutadans sans de donar sang.

L'eslògan “Amb una vegada no n’hi ha prou” del Banc de Sang i Teixits (BST) emfatitza que la donació s’ha de fer amb regularitat, perquè les necessitats són també regulars. Ens calen més de 900 donacions de sang cada dia per poder subministrar els més de 1.300 components sanguinis diaris que necessiten tots els centres sanitaris catalans. El BST és el responsable de difondre la importància de la donació de sang al nostre territori, juntament amb les persones voluntàries, generalment organitzades al voltant de les associacions comarcals de donants de sang.

PROGRAMES PER ALS MÉS JOVES

Conscients de la necessitat d’incidir molt activament entre els més joves, el BST ha desenvolupat dos programes innovadors: un adreçat als estudiants universitaris a través de missatges transgressors, i un altre, als escolars d’Educació Primària i Secundària i als infants d’esplais i escoltes, amb una doble finalitat a curt i a llarg termini.

Amb perspectiva de futur, s'utilitza la proposta educativa de l'Aprenentatge i Servei perquè els infants coneguin la importància de la donació i la visquin com un acte necessari i natural. Aquesta visió els permetrà plantejar-se donar sang quan facin els 18 anys. En el present, el programa vol aprofitar

la capacitat de comunicació dels petits per donar a conèixer el missatge entre el seu entorn adult.

El resultat de totes aquestes activitats ha estat que, en els darrers anys, el BST ha pogut donar resposta a les necessitats creixents de components sanguinis.

DIA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG

Segurament, aquesta manera de plantejar la promoció de la donació de sang ha estat fonamental perquè, enguany, Barcelona hagi estat nomenada la seu del Dia Mundial del Donant de Sang, amb el lema “Nova sang per al món”. L'esdeveniment vol incentivar l'adhesió de nous donants de sang,

joves, que assegurin la transfusió de components sanguinis a tots aquells que ho necessitin.

Sens dubte, la celebració del Dia Mundial del Donant de Sang a Catalunya és un motiu de satisfacció. En primer lloc, perquè creiem que és el reconeixement a un model d'organització que integra professionals i voluntaris, i que es basa en la imaginació i en un treball entusiasta.

Satisfacció també, perquè el Dia Mundial del Donant de Sang ens ha de permetre disposar de més eines per difondre que la donació és un acte senzill, però d'un valor i una transcendència extraordinaris.

Per tot això, vull aprofitar l'oportunitat per repetir de nou que **“Amb una vegada no n’hi ha prou, vine a donar sang”**.

Lluís Puig Rovira
 Director d'Hemodonació
 Banc de Sang i Teixits

www.donarsang.gencat.cat



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

Web revista: www.fersalut.cat

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

TOT SOBRE LA DONACIÓ

Coneguem els tipus de donacions

Estar ben informats és clau per ser conscients de la importància de les donacions. Per tant, coneguem els tipus que n'hi ha, els beneficis per al receptor, els efectes per al donant, etc.



"Sense sang els hospitals gairebé no podrien obrir les portes"

El president de la Federació Catalana de Donants de Sang, Marc Ibars, ens explica la gran importància que té la sang per als hospitals i com n'hem de ser conscients per decidir-nos a donar.

BARCELONA TÉ SANG

Coneix la tireta blava

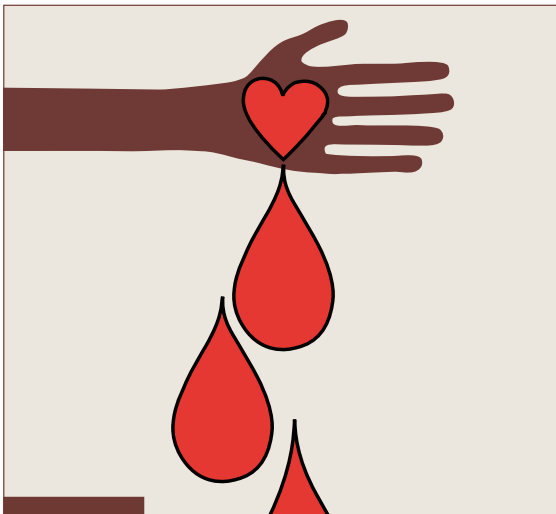
Coincidint amb el Dia Mundial del Donant de Sang, vota per aquesta iniciativa que pretén impulsar la "tireta blava" com el nou símbol internacional de la donació.



PER QUÈ CAL DONAR?

La voluntat de donar

Donar sang, teixits o òrgans és un gest solidari cap a altres persones que no ens aporta a canvi cap benefici material. Quins són els motius que ens mouen a fer-nos donants?



Barcelona, capital del Dia Mundial de la Donació

Sota el lema general "Nova sang per al món", Barcelona es converteix aquest any en la capital mundial del donant de sang, i ofereix un especial protagonisme als més joves.

TESTIMONIS

La veu de qui dóna i rep

Coneguem l'experiència de la donació amb la directora de l'Organització Catalana de Trasplantaments, Dolors Deulofeu, i els mateixos testimonis.



CRÈDITS

fersalut és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, ABS la Roca del Vallès, CAP Can Rull,

EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble-sec, EAP Sardunya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi, EAP Vic, EAP Can Bou i EAP El Castell.

Comitè editorial: Òscar Autet (EAP Vic), Beatriu Bilbeny (EAP El Castell), Marta Camps (ABS la Roca del Vallès), Anna Cladera, Xènia Fortea (EAP Sardunya), 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), Judit Masdevall (Albera Salut), Lourdes Tuneu, Sílvia Narejos (EAP Osona Sud-Alt Congost), Roger Vinnyeta (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



DONAR SANG = DONAR VIDA

CRIDA DELS DELEGATS DE LES ASSOCIACIONS DE DONANTS DE SANG DE PERALADA I VILANOVA DE LA MUGA, COINCIDENT AMB EL DIA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG.



Benvolguts vilatans, Albera Salut ens ha demanat si volíem col·laborar fent una explicació sobre les donacions dels nostres pobles, ja que el proper dia 14 de juny se celebra a Barcelona el dia Mundial del Donant de Sang. Aquesta data coincideix amb el naixement de l'inventor de la donació de sang i de la transfusió sanguínia, Karl Landsteiner, Premi Nobel de Medicina i descobridor dels grups sanguinis i el factor Rh.

El dia 14 de juny és cada any el dia Mundial dels Donants de Sang, però aquest any és especial perquè s'ha escollit Barcelona com a seu mundial.

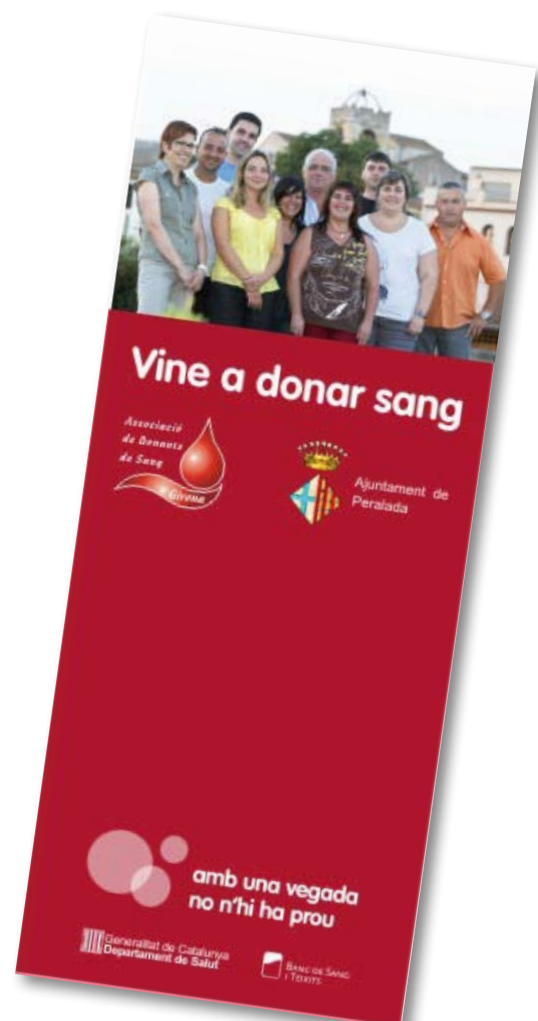
ACTE DE GENEROSITAT

Donar sang és un acte molt generós. Amb la nostra sang podem ajudar molts malats i cada dia se'n necessita més. Accidents, intervencions quirúrgiques, transfusions, totes aquestes situ-

acions depenen de la sang. I la sang no es pot comprar ni la ciència ha avançat prou com per poder-ne trobar un substitut.

LA NOSTRA HISTÒRIA

Els nostres pobles van contactar amb la Germandat de Donants de Sang de Girona i així van començar les primeres donacions de sang a Peralada. Va ser el dia 19 de desembre del 1981, al local de l'antic Sindicat Agrícola, a la plaça de la Creu, per passar després al local dels jubilats,



i fins avui, que es fa a la sala del Cafè del Centre. Es va començar amb una donació a l'any, fins al 1985. A partir d'aleshores ja en van ser dues, com són actualment.

La primera donació a Vilanova de la Muga va ser el 14 de maig del 1983, a l'escola de les nenes, al carrer Nou. Anys més tard, a l'escola de les nenes es va habilitar l'actual dispensari i les donacions van passar a la sala de la Comunitat de Regants, l'escola dels nens. Ara fa sis anys, amb la construcció del Cafè la Sala, el cafè del poble, les donacions es fan sempre aquí.

Tenim donants molt fidels, alguns fa molts anys que vénen puntualment; d'altres, no fa tant, però tampoc obliden la seva cita; i d'altres, han estat donants durant molts anys i ara, per edat, no poden ser-ne. Tothom és benvingut: sense vosaltres no podríem fer les donacions tan necessàries, fins i tot els més joves, ja que sou la continuïtat del futur.

CALENDARI DE DONACIONS

Si voleu venir a donar sang, a Peralada les donacions són dues vegades l'any, el juny i el desembre, de 18 a 21 h, al Cafè del Centre. A Vilanova de la Muga són el maig i el novembre, de 15 a 16,30 h al Cafè la Sala.

Aquest dia, una unitat mòbil de Girona es desplaça fins als nostres pobles amb tot el neces-



Pots donar sang a partir dels 18 anys i fins els 70 (abans era fins als 65 anys)

sari i amb un equip professional d'un metge i diverses infermeres. Amb la vostra donació de sang us faran una analítica i al cap d'uns dies rebreu el resultat a casa. En acabar, us oferiran pastes, galetes i suc i un petit obsequi per agrair la vostra donació.

NOMÉS SÓN 10 MINUTS

Cadascú té 3 litres de sang i en cada donació n'extreuen 450 mg: això no suposa cap esforç ni cap risc per la salut, sinó tot el contrari, ja que per al nostre organisme és bo renovar la sang. Amb 10 minuts, aquesta poca estona pot servir per donar vida a una altra persona. Cada poble té els seus delegats respectius, que amb molta il·lusió i bona voluntat mirem de fer

les coses de la millor manera per a tothom, dins de les nostres possibilitats. Uns dies abans de la donació col·loquem unes pancartes i unes banderoles en un lloc ben visible i passem cartells pels establiments del poble. També deixem fulls per als pares dels alumnes de l'escola i la llar d'infants.

MONUMENTS ALS DONANTS

L'any 2003, la diada de l'11 de setembre es va inaugurar el Monument als Donants de Sang, ubicat al CAP de Peralada, de l'autor Jordi Palmada. El mateix autor va fer el Monument als Donants de Sang de Vilanova de la Muga, l'11 de desembre del 2004, davant del Cafè la Sala. Va ser una festa molt especial i agradable, amb la presència de representants de la Germandat de Girona, les autoritats dels nostres pobles i delegats i delegades d'altres pobles convidats.

MOLTES GRÀCIES!

El més sincer agraïment a l'Ajuntament de Peralada, la Regidoria de Vilanova de la Muga, el Cafè del Centre i el Cafè la Sala per la vostra col·laboració amb els donants de sang.

En un món ple de consumisme, on hi ha gent que creu que tot es pot comprar, la sang no: ajuda'ns! Potser un dia tu en pots necessitar.

**AMB UNA
VEGADA NO N'HI
HA PROU!
VINE A DONAR
SANG!**

**Pere Pallé, Rita Ribas,
Dolors Rodó i Núria Caball**
Delegat i delegades de Peralada
i Vilanova de la Muga





“IL-LUSIÓ I CONFIANÇA en els donants”

ENTREVISTEM EN PERE PALLÉ, DELEGAT DELS DONANTS DE SANG DE PERALADA DES DE FA 29 ANYS, I LA LOLA RODÓ, DELEGADA DE VILANOVA DE LA MUGA DURANT 27 ANYS.

Actualment en Pere Pallé encara és delegat juntament amb la Rita Ribas i, en canvi, a Vilanova, la Lola fa només uns mesos que ho ha deixat i ara la segueix la Nuri Caball. La finalitat de la nostra entrevista és, d'una banda, conèixer més de prop aquestes dues grans persones que durant tants anys han col·laborat de forma totalment desinteressada en un afer molt solidari com són les donacions de sang, i, d'altra banda, respirar una mica d'aquesta il·lusió que ells ens han transmès tots aquests anys.

Com heu viscut l'etapa com a donants i com a delegats?

Pere: La primera, com a donant, llavors encara a través de la Creu Roja de Figueres, va ser l'any 1969. Potser la decisió va ser, recordant la meua infància, concretament l'any 1937, o sigui en plena Guerra Civil, un dia que el meu pare en acabar de treballar i a l'hora del sopar, va dir a taula: “Demà vaig a Barcelona a donar sang. Estem en plena guerra i se'n necessita molta per curar els ferits.” Recordo que la meua mare va

posar el crit al cel. Però ell va anar-hi. I com a delegat recordo tots aquests anys amb il·lusió i confiança, il·lusió de fer quelcom pels altres i confiança en la gent.

Lola: L'etapa de delegada l'he viscuda molt bé, perquè sempre ho he fet amb tanta il·lusió, que en tinc un gran record. La gent a Vilanova ha respost molt bé, pels habitants que hi ha, sempre hem tingut un alt percentatge de bosses i n'estic molt orgullosa. He de reconèixer que les nits abans

de les donacions sempre em posava un xic nerviosa per si seriem prou. De donant vaig anar per primera vegada a Peralada amb dues amigues, la Juanita i la Lola Roca. Allà va sorgir la idea de començar a Vilanova per a tota aquella gent que no tenia vehicle i no es podien desplaçar.

espant sí, tot i que res important en tots aquests anys; algun desmai i una vegada, arran d'una extracció, un braç morat. Reconec que amb això he tingut sort, sempre ha anat tot molt bé.

que mai ha vingut que vingui per primera vegada. Jo només diria que la gent ha de ser més solidària i que la sang que t'extreuen en 10 minuts, si beus força líquids en acabar la recuperes de seguida.

Quins anys recordeu com els millors i quins com els pitjors pel que fa a xifra de donants?

Pere: Els anys 84, 85 i 86, en general, va haver-hi un descens en les donacions, no solament nosaltres sinó les diverses delegacions; però a partir de llavors hem seguit un procés estable i durant aquests últims anys hem anat pujant lentament.

Lola: Els anys pitjors pel que fa a nombre de donants van ser quan els primers donants que teníem es van anar jubilitant i per edat ja no podien donar: vam baixar molt el nombre de bosses, quasi a la meitat. Llavors la gent jove es va anar animant i hem anat fent unes 40 bosses l'any aproximadament.



Recordeu alguna anècdota d'aquests anys?

Pere: Els anys 70, quan les donacions es feien encara a la Societat "Erato don Quijote", jo tenia una persona molt apreciada i quan va arribar a l'edat de donar sang, com aquell que no diu res, li vaig dir: "I si vinguessis a donar sang amb mi a Figueres?" Ell em va mirar i no va dir res. El dia següent va venir, recordo que les camilles estaven situades a l'escenari, ell era al costat meu; jo vaig acabar aviat i vaig baixar per prendre alguna cosa i ell, al cap d'uns moments, també. Jo l'estava mirant i a mitja baixada cau estirat com un barat, ben desmaiat i sense sentit. El vam atendre i al cap de poca estona ja estava bé. Aquesta persona avui encara és donant habitual, però jo vaig aprendre una lliçó: mai, per molta amistat que tinguis amb una persona, has de mig forçar-lo per fer una cosa que no coneix prou.

Lola: Anècdota així divertida, no, però algun

"Animem els donants antics a ser un testimoni per als més joves"

Per què és tan necessari donar sang?

Pere: Crec que no solament és necessari sinó molt necessari, perquè cada dia en cal més per salvar més vides.

Lola: És necessari perquè no la poden ni fabricar ni comprar, no tenim res que la substitueixi i la necessitem cada dia més per als accidents i les operacions, entre d'altres coses.

Com animaríeu la gent més jove que mai ha donat sang a fer-ho?

Pere: Primer de tot, caldria més informació des dels mitjans de comunicació. I en segon lloc, els donants antics que donessin testimoni amb la seva postura i constància.

Lola: Això és el que més costa, animar algú

Agraïm l'amabilitat d'en Pere i la Lola en aquesta petita entrevista, així com la tasca que han fet de donants i delegats al llarg d'aquests anys. Tant de bo que els delegats actuals ens animem a seguir les vostres passes: heu estat i sou un exemple per a nosaltres.

Rita Ribas i Núria Caball
Delegades de les associacions
de donants de sang
de Peralada i Vilanova de la Muga



Visites a l'Hospital dels Ossets de Peluix

COM ES POT FER PERQUÈ ELS NENS PERDIN LA POR D'ANAR AL METGE?
ESTUDIANTS DE LA FACULTAT DE CIÈNCIES DE LA SALUT DE LA URV POSEN EN MARXA L'HOSPITAL DELS OSSETS DE PELUIX A ALCOVER.

L'Hospital dels Ossets de Peluix (HOP) és un projecte d'educació mèdica i salut pública amb l'objectiu bàsic de fer perdre la por als metges i a l'ambient hospitalari a infants de 4 a 7 anys i contribuir a establir un bon ambient entre els menuts i els futurs metges.

Els estudiants reusencs van ser pioners en aquesta proposta a Catalunya el curs 2007-2008 a través de l'Associació d'Estudiants de Ciències de la Salut (AECS). El mes passat van fer el taller al col·legi Mare de Déu del Remei per tal que els nens es distreguin, somriegin i s'oblidin de les seves pors quan arribin a la consulta.



UNA INICIATIVA ALEMANYA

La proposta dels estudiants reusencs prové de la iniciativa "Teddy Bear Hospital", que van posar en marxa per primer cop els estudiants de medicina d'Alemanya. El seu objectiu era humanitzar la professió. Gràcies a la Federació Internacional d'Associacions d'Estudiants de Medicina, aquesta idea ja ha donat la volta al món i s'ha importat a 90 països.



ANEM A L'HOSPITAL

L'Hospital dels Ossets de Peluix estava organitzat en una sala distribuïda en diferents espais: la sala d'espera, la consulta, el quiròfan i la farmàcia. En cadascuna d'aquestes àrees hi havia estudiants de medicina, vestits amb la bata blanca, que donaven la benvinguda al pacient (osset de peluix) i al pare o ajudant del metge (nen).

Els estudiants reusencs han estat pioners a Catalunya amb aquesta iniciativa

L'objectiu és que els infants perdin la por als metges i a l'ambient hospitalari

Per això, cada infant va haver de portar un osset de peluix que patia alguna malaltia (refredats, caigudes...). El doctor estava obert a dubtes i preguntes que tinguessin els nens. A més, es van fer totes les exploracions no invasives que la malaltia requeria per donar un diagnòstic final i oferir un tractament. Fins i tot, si va ser necessari operar, el pacient va passar a quiròfan per explicar al nen com funciona i el material per a l'operació.

Finalment, es va donar una recepta que el nen va haver de recollir al marxar, quan va passar per la farmàcia. Evidentment, es tractava de medicaments força peculiars: Lacasitos per a la tos, iogurt natural per al mal de panxa, ossets de gominola per si estava trist, etc.



TALLERS COMPLEMENTARIS

A més de la visita a l'hospital, els nens van poder participar en dos tallers. Per una banda, el de fisioteràpia, que treballava aspectes com, per exemple, de quina manera aixecar-nos del llit, seure o portar la motxilla de l'escola. Per altra banda, un taller de nutrició per ajudar a triar què, com i quan mengem, basant-nos en la piràmide de l'alimentació saludable.



ELS OBJECTIUS DE L'HOSPITAL

L'objectiu principal és fer perdre la por als infants enfront dels metges, apropant la pediatria al món infantil, però també s'han intentat treballar altres aspectes:

- Trencar amb possibles experiències viscudes pels nens davant de les bates blanques o dins de l'ambient hospitalari des de la didàctica del joc.

- Familiaritzar els nens amb els instruments mèdics d'exploració.
- Establir un bon ambient i unes bones habilitats comunicatives entre els nens i els futurs metges, fisioterapeutes i nutricionistes.



MOU-TE CADA DIA!

LES ALCOVERENQUES DEL PROGRAMA "A CAMINAR!" DE L'ABS ALT CAMP OEST ES MOBILITZEN COINCIDENT AMB EL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA.



En el marc d'aquesta jornada, es va fer una xerrada a Vilaverd, la Riba, el Milà i Alcover, sobre l'activitat física i els seus beneficis a càrrec dels infermers del CAP alcoverenc, Ferran Soler i Montse Navarro.

PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT

La jornada s'inscrivía en el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) promogut per la Generalitat de Catalunya, que recorda que cal fer diàriament 30 minuts d'activitat física.

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

- Ajuda a conciliar el son.
- Augmenta l'esperança i la qualitat de vida.
- Enforteix els músculs i els ossos.
- Millora l'agilitat.
- Posa en forma el cor.
- Prevé el sobrepès i l'obesitat.
- Prevé el càncer de mama i de còlon.
- Prevé la diabetis del tipus 2.
- Té efecte antidepressiu i ansiolític.

Cal fer diàriament 30 minuts d'activitat física

Dia Mundial de l'Activitat Física 6 d'Abril de 2010

Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia
CIUTATS ACTIVES, VIDA SALUDABLE!





30 minuts d'activitat física moderada equivalen a un d'aquests exercicis:

15 minuts

- pujant escales
- saltant a corda
- corrent 2,5 km
- recorrent 6,5 km amb bicicleta

20 minuts

- jugant a bàsquet
- fent natació

30 minuts

- fent gimnàstica a l'aigua
- ballant
- caminant 3 km a bon pas
- recorrent 8 km amb bicicleta

40-60 minuts

- netejant vidres, el terra, el cotxe, etcètera
- Això suposa cremar al voltant de 150 kcal.

Font: Generalitat de Catalunya



Acumuleu
30 minuts
de vida
cada dia



ACTIVITAT FÍSICA PER EDATS

- **Persones adultes:** com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada 5 o més dies per setmana. Les persones més grans han d'incloure exercicis específics de força, flexibilitat i equilibri.
- **Infants i gent jove:** cada dia cal fer 1 hora d'activitat física moderada, com a mínim.

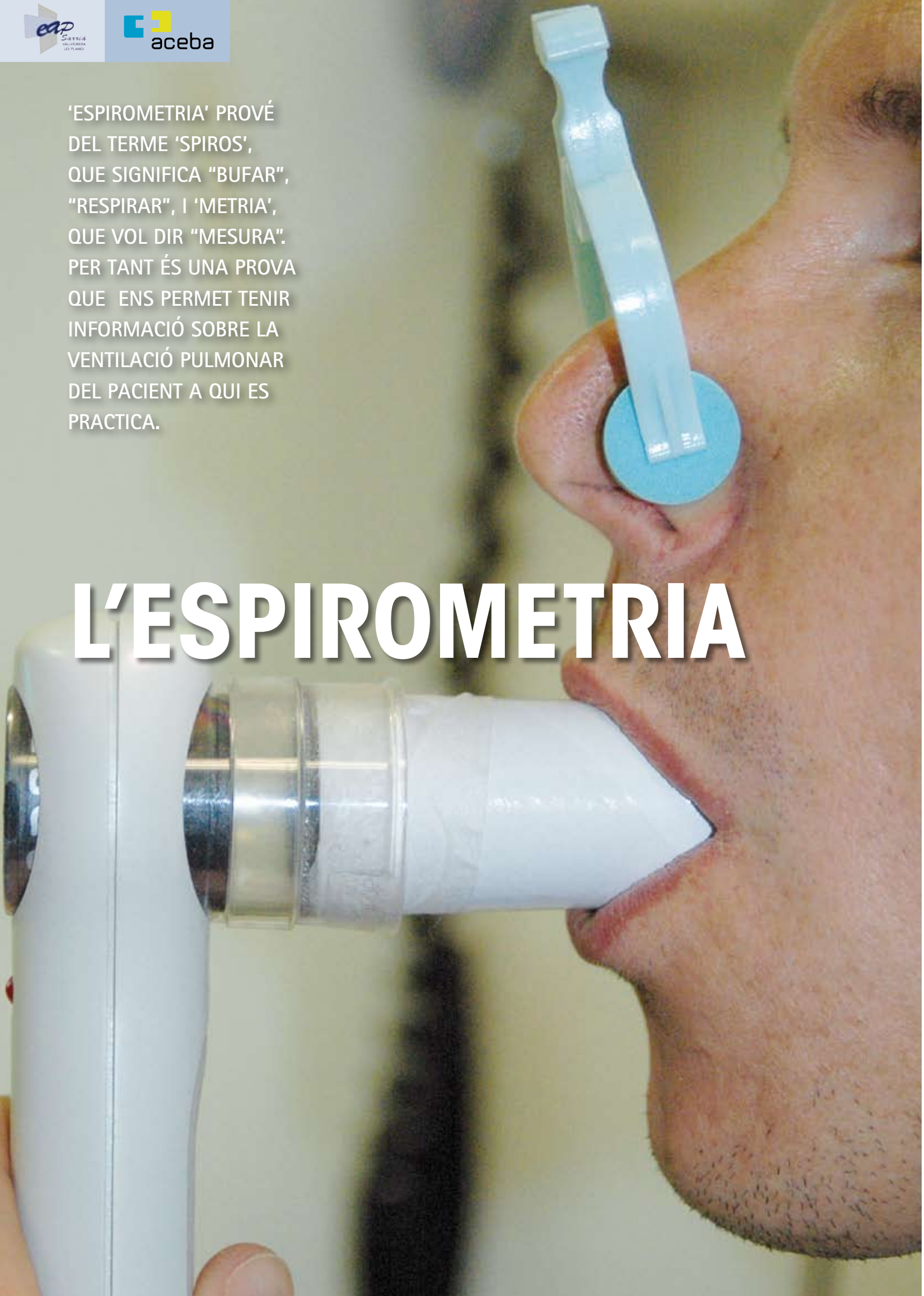
RECOMANACIONS PER TRIAR UNA ACTIVITAT:

- Trieu activitats que us agradin.
- Si no teniu temps, podeu anar sumant minuts actius durant el dia.
- Si us va millor, o si ho preferiu, podeu combinar activitats diferents (esports, jocs, desplaçaments a peu o amb bicicleta, gimnàstica, exercici planificat). N'obtdreu més beneficis.
- Convertiu l'estil de vida actiu en un hàbit.



'ESPIROMETRIA' PROVÉ DEL TERME 'SPIROS', QUE SIGNIFICA "BUFAR", "RESPIRAR", I 'METRIA', QUE VOL DIR "MESURA". PER TANT ÉS UNA PROVA QUE ENS PERMET TENIR INFORMACIÓ SOBRE LA VENTILACIÓ PULMONAR DEL PACIENT A QUI ES PRACTICA.

L'ESPIROMETRIA



La principal funció de l'aparell respiratori és l'intercanvi de gasos. Perquè es realitzi de forma correcta és necessària una bona ventilació pulmonar, és a dir, una bona entrada (inspiració) i sortida (expiració) d'aire dels pulmons.

Hi ha dos tipus d'espirometries: simple i forçada. L'espirometria forçada és la més utilitzada, aquella en què el pacient, després d'una inspiració màxima ha d'expulsar tot l'aire dels pulmons en el menor temps possible. És la que realitzem al CAP Sarrià.



LA PREPARACIÓ

- Evitar l'administració de broncodilatadors hores abans de la prova.
- No és necessari estar en dejú, però és recomanable haver menjat poc (perquè es demanarà un esforç).
- Evitar begudes excitants (cafeïna, etc.) i/o depressores (alcohol, etc.).
- Evitar fumar en les hores prèvies a la prova.
- Evitar portar roba molt ajustada.
- Estar en repòs uns minuts abans de la prova.

INDICACIONS

- Avaluació de símptomes respiratoris.
- Avaluació preoperatòria.
- Valoració de resposta a tractaments.
- Seguiment de malalties pulmonars.
- Identificació del fumador d'alt risc.
- Avaluació d'incapacitat i invalidesa.

CONTRAINDICACIONS

ABSOLUTES

- Angor inestable (diferents tipus d'angina de cor).
- Despreniment de retina.
- Pneumotòrax.
- Aneurisma.
- Cirurgia recent.
- Impossibilitat de realitzar una maniobra correcta i falta de col·laboració.

RELATIVES

- Edat avançada.
- Traqueotomia.
- Paràlisi facial.
- Alteracions bucals.
- Patologia mental.



LA TÈCNICA

- Es mesura el pacient (pes, talla sense sabates) i s'introdueixen les dades del pacient (sexe, edat, etc.) a l'aparell.
- Es donen les indicacions precises per poder obtenir un bon registre espiromètric:
 - el pacient estarà assegut amb l'esquena ben dreta (evitant la inclinació del tronc cap endavant en l'expiració).
 - es posaran les pinces nasals.
 - el pacient ha de realitzar una inspiració màxima, es col·locarà la cànula de cartró dintre de la boca, amb els llavis ben tancats per evitar que s'escapi l'aire i realitzarà una expiració molt ràpida i violenta eliminant tot l'aire que queda en els pulmons, fins que no pugui més, amb el suport del tècnic que l'animarà durant tot el procés.
- Es faran un mínim de tres maniobres i un màxim de vuit. És molt important una bona col·laboració per part del pacient.
- S'imprimirà i entregarà al pacient la que s'hagi realitzat millor. Aquesta serà avaluada pel seu metge que prendrà les mesures adients.

Rocío Sánchez
Infermera
EAP Sarrià - Vallplasa



LES FASES DEL SON

EL SON ÉS UNA SITUACIÓ D'INCONSCIÈNCIA NORMAL QUE ES VA ALTERNANT AMB LA VIGÍLIA. COM QUE PASSEM AL VOLTANT D'UN TERÇ DE LA NOSTRA VIDA DORMINT, NO ESTÀ DE MÉS SABER QUÈ ENS PASSA MENTRE DORMIM.

Hi ha 5 fases del son, que es poden diferenciar segons si hi ha moviments ràpids dels ulls (Rapid Eye Movement – REM) o no.

1. Fase no REM, de son lent i reparador: dura entre 60 i 70 minuts:

- **fase 1:** al tancar els ulls entrem en la primera fase de somnolència, amb relaxació muscular i respiració regular, que ens dura uns minuts. En aquests moments les ones cerebrals, si les poguéssim veure en un electroencefalograma, marcarien una activitat més lenta de la que hi ha quan estem deserts. Ens podem despertar fàcilment.
- **fase 2:** les ones cerebrals s'alenteixen més, per tant hi ha una major flacciditat muscular i la respiració és més lenta. El despertar és més difícil però estem bastant conscients.
- **fase 3:** és de transició, molt breu; si ens despertéssim en aquesta fase, estaríem molt desorientats.

- **fase 4:** son profund, només grans estímuls acústics o tàctils ens desperten; hi ha gran debilitat muscular, la temperatura corporal es redueix, baixa la pressió arterial i el ritme respiratori i cardíac, i hi ha secreció de l'hormona del creixement. És una fase d'amnèsia total, no es recorda res del que s'hagi somniat, que sol ser molt poc. És la fase en què es pot manifestar el somnambulisme. Amb la fase 3, és la més important per a la recuperació del desgast de cada dia.

2. Fase REM o de son ràpid: dura entre 20 i 30 minuts. La seva característica és que els ulls no deixen de moure's, i a gran velocitat. L'activitat cerebral és molt similar a quan estem deserts, i el nostre metabolisme es torna a accelerar: augmenta la respiració, la freqüència cardíaca i la pressió arterial, i la temperatura corporal també puja. És una fase fonamental per a la recuperació cel·lular. Hi ha una gran activitat somniadora, i es recorda amb més facilitat. L'activitat cerebral és molt intensa.

Una nit normal ha de presentar de 4 a 6 cicles complets en què es passa per totes les fases. L'edat, l'estrès, el que s'hagi sopat, l'hora d'anar a dormir, tot això i molts altres aspectes poden interferir de manera que els cicles no siguin complets, o bé que no es facin tots els cicles desitjables.



Roger Vinyeta
Metge de família
EAP Sarrià - Vallplasa



LA INSTRUCCIÓ 7/2009 del CatSalut

EL CATSALUT ÉS L'ORGANISME DEL DEPARTAMENT DE SALUT ENCARREGAT DE GARANTIR LA PRESTACIÓ DE SERVEIS SANITARIS. PER TANT, ÉS QUI INDICA COM PRESTAR AQUESTS SERVEIS, ON ES FAN, COM ES FAN, I ÉS QUI GARANTEIX LA COORDINACIÓ ENTRE ELS DIFERENTS NIVELLS ASSISTENCIALS (ATENCIÓ PRIMÀRIA I HOSPITALÀRIA).

Com que els usuaris del Sistema Públic de Salut no acudeixen només a un sol metge ni a un sol centre, es fa cada cop més important que hi hagi coordinació entre tots per evitar malentesos, duplicació de proves i desconeixença de malalties o tractaments, entre altres situacions. I el que ha de garantir el sistema és que l'usuari no hagi d'anar donant voltes com podia succeir abans.

Amb aquesta instrucció es fa un pas més cap a la correcta coordinació i facilitació dels serveis als ciutadans. A grans trets ens diu, tant a l'atenció primària com a l'especialitzada i l'hospitalària, que un pacient no pot sortir d'un centre sense la corresponent recepta oficial (si li cal un tractament), però sí amb la petició de proves i derivacions que es considerin necessàries (per exemple, si des d'urgències es considera que ha d'anar a un dels serveis de l'hospital on ha estat valorat) sense necessitat d'anar al seu metge o metgessa de família perquè ho tramiti. És a dir, els usuaris no tenen per què perdre més temps.

També ens recorda que si el pacient ha acudit a la medicina privada i se li ha indicat un tractament, el seu metge o metgessa de família no té cap obligació de fer exactament el mateix tractament, sinó que segons el seu criteri i coneixement el pot canviar per un altre del qual tingui més coneixement i que a més sigui a la llista de medicaments recomanats pel mateix CatSalut.

OBJECTIU FINAL

La finalitat de totes aquestes instruccions, però també de la implementació de la recepta

electrònica, és garantir la màxima coordinació entre els diferents nivells assistencials de la sanitat pública. Això s'aconseguirà amb la Història Clínica Compartida, un nou model d'història clínica en el qual, des de qualsevol centre del Sistema Públic de Salut (i molt possiblement en un futur no gaire llunyà també inclourà els centres privats), es poden consultar antecedents, tractaments, etc., de tal manera que el pacient no hagi de ser el transmissor d'aquesta informació, sinó que sigui a l'abast de tots els professionals que intervenen en la seva salut.

PAS A PAS

- Sempre que acudiu a un centre hospitalari o us visiti un especialista que no sigui el vostre metge o metgessa de família, heu de sortir de la consulta amb la recepta oficial (si és que us han indicat algun tractament), amb un informe clínic sobre la visita (quan calgui fer una continuació del tractament però l'especialista consideri que no us heu de tornar a visitar amb ell) i amb la sol·licitud de totes les proves o peticions de visita que s'hagin generat.
- La Història Clínica Compartida ja existeix, però encara està poc avançada. Tanmateix, en molt poc temps serà una realitat absolutament estesa i resolutive, com ho és ja la recepta electrònica.



CENTELLES TÉ SANG

Marató d'acapte de sang a
Centelles el 10 d'abril del 2010

LA NOSTRA VILA VA SER
UNA GRAN FESTA, I LA
VA VIURE GRÀCIES A LA
PARTICIPACIÓ POPULAR TANT
ALS ACTES PÚBLICS COM A
L'ESDEVENIMENT PRINCIPAL,
QUE VA SER LA DONACIÓ
DE SANG. ENHORABONA,
CIUTADANIA DE CENTELLES!!

Ens complau fer-vos saber que 403
persones es van presentar per oferir
la seva sang, de les quals, se'n van
poder recollir 379 bosses de 450 mil·lilitres
cadascuna, com és habitual. Hi va haver
24 oferiments que no van prosperar per
prescripció dels metges.





Més de 400 persones van voler donar sang a Centelles

RECORDA QUE:

- Cada 3 segons, alguna persona ha de rebre sang.
- Una de cada 10 persones que ingressa a un hospital ha de rebre sang.
- 4 de cada 5 persones, en el decurs de la seva vida hauran de rebre sang.

RAONS PER DONAR SANG

Perquè TOTHOM té dret a rebre sang: de les 1.000 bosses diàries que es necessiten, només en recollim unes 800. No n'hi ha prou, i alguna persona se'n ressent.

Aquesta és la raó principal de treballar perquè Centelles contribueixi, de manera important, al fet que tothom tingui sang quan li calgui.

Una altra raó, és la d'acollida i relació humana amb les persones que cada tres mesos vénen a donar sang. Aquestes persones – i les de tot el món – que donen la seva sang per salvar

vides són els primers i únics protagonistes de les donacions de sang que es fan arreu. Per això, els que hi tenim un tracte freqüent, ho considerem un gran honor.

Felicitem a totes les entitats i particulars que van prendre la decisió de donar-nos el seu suport i ajut en aquesta empresa que, com que té per objectiu treballar per TOTHOM a tot el món, ja és universal: els camins que menen a l'excel·lència, al civisme, són diversos.

Moltes gràcies a tots.



Associació de Donants de sang d'Osona





EI! TORNEM-HI?

(2a edició T'apuntes a Caminar?)
del 7 de juny fins el dia 30 juliol ambdós inclosos

Programa de Promoció de la Salut

CENTELLES, ESTIU 2010

INSCRIPCIONS: del 24 de maig fins el 04 de juny 2010.

Pots recollir la butlleta a l'Ajuntament i/o al CAP.

Emplena la butlleta i porta-la al CAP de CENTELLES.

(de dilluns a divendres de 9h a 20h)



Revetlles amb precaució



Fogueres i petards

El foc és un element tradicional de les revetlles, però la manipulació inadequada de coets, petards i altres articles pirotècnics pot causar lesions, de vegades molt greus. Cal respectar sempre les recomanacions de seguretat d'aquests productes i seguir les indicacions següents:

- No us poseu els petards a prop de la cara o el cos.
- Encengueu cada producte seguint estrictament les instruccions.
- No us guardeu petards a les butxaques.
- No encengueu cap petard dins de casa.
- No tal·leu el tro final de les traques ja que poden explotar amb violència.
- Recolliu la roba estesa i els tendals, i tanqueu portes i finestres als llocs on es celebrin revetlles.
- No llanceu coets a menys de 500 metres de zones boscoses.
- No utilitzeu coets que tinguin la canya trencada.
- No agafeu amb la mà els coets que tireu.
- Encengueu sempre el ble per l'extrem.
- No fiqueu mai petards dins de totxanes o ampolles perquè en explotar fan metralla que pot fer molt mal.
- No llanceu mai cap petard contra ningú.
- Si un petard no s'encén bé, no el toqueu fins al cap de mitja hora.
- No encengueu mai cap foguera amb líquids inflamables ja que us podria ocasionar cremades. No hi tireu papers ni teixits perquè poden enlairar-se i anar molt lluny. No hi llenceu ni bidons ni esprais ja que poden explotar.

Els infants han d'utilitzar exclusivament productes pirotècnics apropiats per a la seva edat i sempre sota la supervisió d'un adult.

Alcohol i conducció

La celebració de les revetlles ocasiona desplaçaments per assistir a festes i reunions amb amics i familiars. També és freqüent que en aquestes dates es consumeixin begudes alcohòliques, la qual cosa ocasiona un increment del nombre de persones amb lesions derivades de col·lisions i atropellaments.

- Durant aquestes dates programeu els vostres desplaçaments tenint en compte els riscos que comporten.
- Eviteu conduir si preveieu consumir begudes alcohòliques o en horaris en què el cansament i la somnolència us puguin afectar.
- Utilitzeu els transports públics i, si això no és possible i decidiu desplaçar-vos en un vehicle privat, assegureu-vos que la persona encarregada de conduir no consumeixi alcohol o altres drogues.

Recordeu: El consum de begudes alcohòliques i altres drogues, i la somnolència són factors importants que incrementen el risc i la gravetat de les lesions provocades pels accidents de trànsit de vehicles de motor.

Eviteu desplaçar-vos en automòbil o motocicleta per assistir a festes i celebracions en què és possible que consumeixi begudes alcohòliques.

Coques de revetlla

Les coques farcides de crema o nata són un medi òptim per a la supervivència i multiplicació dels bacteris que poden produir malalties de transmissió alimentària. Amb l'arribada del període estival, l'augment de la temperatura ambient afavoreix la proliferació d'aquests bacteris. Si es conserven les coques a la nevera se'n podrà evitar el creixement dels bacteris i la contaminació.

Compreu les coques en establiments d'alimentació i assegureu-vos que arribin en bones condicions a la taula:

- Les coques que contenen crema o nata s'han d'adquirir refrigerades i conservar a la nevera fins al moment de consumir-les (si no es consumeixen en la seva totalitat, cal retornar-les ràpidament a la nevera).
- Si heu de fer un desplaçament llarg i no podeu assegurar la conservació de les coques en fred, per a la vostra seguretat, és millor comprar coques que es puguin conservar a temperatura ambient.

Les coques farcides de crema o nata s'han de conservar a la nevera fins al moment de consumir-les.

Aquest fullet forma part de la campanya "Revetlles amb precaució".

Trobareu més informació sobre la campanya al web del Departament d'Interior, Relacions Institucionals i Participació:
<http://www.gencat.cat/interior>

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444



IMPLANTACIÓ DE LA RECEPTE ELECTRÒNICA

**AMB LA IMPLANTACIÓ
DE LA RECEPTE
ELECTRÒNICA, ALS
CAP DE VALLCARCA I
SANT GERVASI ANIRAN
DESAPAREIXENT
PROGRESSIVAMENT LES
RECEPTES SOBRE PAPER.**

Això no comporta, però, cap canvi en les prestacions sanitàries a les quals habitualment teniu dret, ni cap variació en la vostra relació habitual amb el metge o metgessa.

Ara, quan us prescriuin un medicament, us faran la recepta a través d'un programa informàtic i us donaran el Pla de medicació, que inclourà la informació necessària per poder seguir correctament el vostre tractament (el nom del medicament, la dosi i la freqüència d'administració i el temps

previst de tractament). El Pla de medicació canvia cada cop que hi ha una modificació en la medicació.

**No heu de deixar
de prendre la
medicació pel fet
de trobar-vos bé**

El farmacèutic us donarà els medicaments amb tota seguretat i confidencialitat

PREGUNTES FREQUENTS

Si teniu més d'un full amb un Pla de medicació, quin és el bo?

El vàlid és el darrer que us hagi imprès el vostre metge o metgessa.

I si perdeu el Pla de medicació o se us fa malbé?

Us haureu d'adreçar a la Unitat d'Atenció a l'Usuari del CAP, on us en donaran una còpia.

Per quant temps és vàlid el Pla de medicació?

Incorpora tractament com a màxim per a un any. Podeu veure la data límit a la casella "Fi de vigència".

Què és important explicar al metge o metgessa de capçalera sobre la vostra medicació?

Sempre li heu d'explicar si hi ha cap medicament que no preneu o no necessiteu, i si un altre metge us ha fet un canvi en la medicació que no consti en el Pla de medicació.

Si us han prescrit un medicament que necessita validació sanitària, el podeu retirar immediatament de la farmàcia?

Els medicaments que necessiten validació sanitària estan disponibles a l'oficina de farmàcia en un termini màxim de 48 hores.

RECOLLIDA DELS MEDICAMENTS

Per poder recollir els medicaments a la farmàcia, haureu de portar la vostra targeta sanitària i el Pla de medicació més actualitzat que us hagin donat al centre de salut. Heu de saber que podeu retirar els medicaments a qualsevol farmàcia de Catalunya, i també es poden recollir en diverses farmàcies els diferents medicaments d'un mateix Pla de medicació.

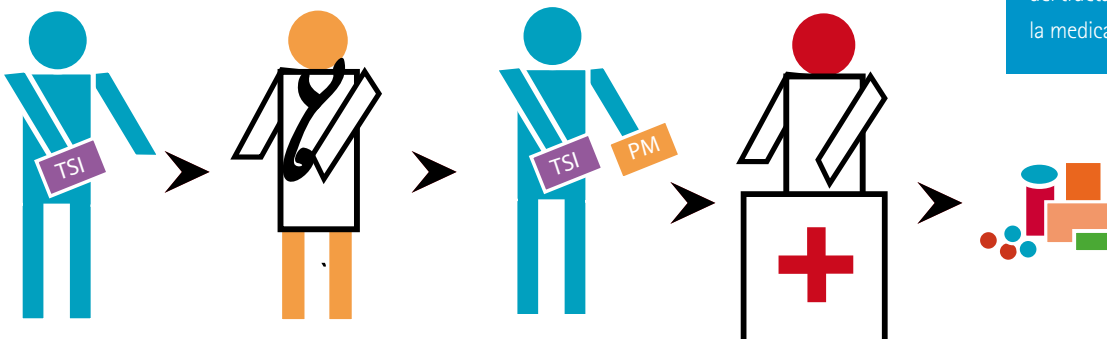
El farmacèutic o farmacèutica podrà consultar a través del programa informàtic les receptes electròniques que us han receptat a la consulta, i donar-vos els medicaments amb tota seguretat i confidencialitat.



MEDICACIÓ DE CRÒNICS

Si es tracta de la medicació de crònics, cal recordar que el Pla de medicació us servirà per recollir successivament a la farmàcia nous envasos dels medicaments, a mesura que acabeu els anteriors i sempre d'acord amb la dosi i la freqüència d'administració receptades. El vostre farmacèutic us podrà informar dels dubtes que tingueu pel que fa a la recollida de la vostra medicació. Cal recollir la medicació crònica quan ja estigueu a punt d'acabar la que teniu a casa. Amb aquest sistema se us garanteix medicació fins a la data de caducitat del Pla de medicació, per tant, no cal que acumuleu capsos al vostre domicili.

Amb la recepta electrònica es millora la qualitat d'informació sobre la medicació, cosa que ha de permetre al pacient contribuir en l'ús racional del medicament. La informació del Pla de medicació facilita el seguiment del tractament. No heu de deixar de prendre la medicació pel fet de trobar-vos bé.



Rita Puig
Farmacèutica
Dra. Anna Altés
Metge de família
i responsable de farmàcia
EAP Vallcarca - Sant Gervasi

http://www.internet

LES NOVES TECNOLOGIES I LA SALUT

SOTA EL NOM DE TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I DE LA COMUNICACIÓ (TICS) S'AGRUPEN ELS ELEMENTS I TÈCNICQUES UTILITZATS EN EL TRACTAMENT DE LES INFORMACIONS, PRINCIPALMENT INFORMÀTICA, INTERNET I TELECOMUNICACIONS.

En els darrers anys hem viscut una veritable *revolució* a tots els nivells, des dels domèstics als del lleure, passant per la relació amb les administracions públiques. En aquest moment, per mitjà de les TICS, moltes famílies compren per internet, el nois juguen *online* a jocs de rol amb altres nois del món i Hisenda ens envia la declaració de renda per només signar-la.



al CAP, però a més facilita qüestions tan necessàries com:

- tràmits administratius (us podeu descarregar els documents i la informació necessària més freqüent).
- agafar cita amb el vostre metge o el professional d'infermeria (a qualsevol hora, des de qualsevol ordinador i només amb el vostre número de DNI).
- poder enviar consultes o suggeriments per millorar els serveis a l'adreça de correu: contactar@aprimariavsg.com

TECNOLOGIES EN LA SANITAT

Les noves tecnologies en el món de la salut, també ens obren tot un ventall de possibilitats, per apropar els serveis sanitaris a la població. Ja veieu l'avenç que suposarà per tothom la nova recepta electrònica, per exemple. La pàgina web del nostre centre (www.aprimariavsg.com) intenta mantenir informats els usuaris de totes les activitats que realitzem

SALUT JUVENIL

Fa dos anys que funciona la www.consulta-jove.net de cara a donar informació als adolescents i joves; però ara volem anar més enllà i establir també noves maneres de comunicar-nos amb col·lectius d'altres edats, que fan servir de forma habitual internet. D'aquesta manera

introduïrem les vostres adreces electròniques i dades administratives dintre de la història clínica i, així, més endavant podrem fer servir aquests nous sistemes de comunicació per mantenir-vos informats de les novetats i campanyes sanitàries que es realitzin al nostre centre.



Si ens voleu fer arribar el vostre correu electrònic a l'adreça contactar@aprimariavsg.com l'afegirem a la nostra base de dades.



Dra. Rosario Jiménez Leal
Responsable de projectes
d'atenció comunitària
EAP Vallcarca - Sant Gervasi



ENCARA NO CONEIXES LA TIRETA BLAVA?

SI NO HAS VOTAT PER AQUESTA INICIATIVA QUE
PRETÉN IMPULSAR LA "TIRETA BLAVA" COM EL NOU
SÍMBOL INTERNACIONAL DE LA DONACIÓ DE SANG,
COINCIDINT AMB LA CELEBRACIÓ DEL DIA MUNDIAL
DEL DONANT DE SANG A BARCELONA, NO T'HO
PENSIS DUES VEGADES I ENTRA A
WWW.BARCELONATESANG.COM

Tant si pots donar sang com si no, dóna suport amb el teu vot a aquesta iniciativa popular i solidària que vol donar una imatge identificativa a la celebració que aquest any acull la capital catalana. Sota el lema "Barcelona té sang", anima't i vota! Ja s'hi han apuntat fins i tot equips de futbol com l'Espanyol. Només posant el teu nom i correu electrònic, entraràs automàticament al sorteig d'entrades per al futbol, la Fórmula1, Motos GP, invitacions per a concerts, abonaments per a festivals de música i cinema, i un seguit de regals que es donaran al llarg d'aquest any. Així que, pensa, tu també tens sang?



**Dia Mundial del
Donant de Sang
Barcelona 2010**

Nova Sang per al Món

DONACIONS DE SANG

al CAP Les Hortes

DES DE L'OBERTURA DEL CENTRE, L'ANY 2002, HAN ESTAT MOLTES LES JORNADES DE DONACIÓ DE SANG AL CAP. TOT UN ÈXIT SOLIDARI QUE ESPEREM QUE CONTINUÏ, PERQUÈ HI HA MOLTA GENT QUE LA NECESSITA.

L'any 2009 es van fer al CAP Les Hortes un total de 79 donacions, a més de les 36 que es van realitzar en la unitat mòbil durant la Mostra d'Entitats del Poble-sec.

Al CAP Les Hortes seguirem fent campanyes periòdiques de donació amb la unitat mòbil del Banc de Sang. Però recorda que sempre se'n necessita i en qualsevol moment pots acudir a algun dels centres de transfusió i banc de teixits dels hospitals (Hospital Clínic, Hospital de Sant Pau, Hospital Vall d'Hebron, Hospital Germans Trias i Pujol, Hospital del Mar, etc.).

T'esperem a la pròxima Jornada de Donació de Sang. No hi faltis!

AMB UNA VEGADA NO N'HI HA PROU!

Des del març del 2005 al nostre centre es realitzen donacions de sang en col·laboració amb el Banc de Sang. Des d'aquesta data hem fet tres campanyes per any amb un total de 395 donacions i 488 oferi-ments.

Daniel Lucena
Infermer
CAP Les Hortes



'El trasplantament m'ha canviat la vida'

LA MONTSERRAT TÉ 60 ANYS I LI VAN TRASPLANTAR UN FETGE CEDIT PER UN DONANT VIU QUE VA PATIR UN REBUIG. AL SEU DONANT, SE LI VA TRASPLANTAR UN NOU FETGE DE DONANT CADAVERIC.



"Després de la intervenció m'ha canviat la vida, és com si m'haguessin tret 20 anys de sobre"

Quant de temps va estar esperant l'òrgan que necessitava?

Va ser molt ràpid; em van dir que podia tardar cap a un any, però al final només vaig haver d'esperar uns 4 mesos.

Què sabia sobre els trasplantaments i la donació abans que l'operessin?

No sabia gairebé res. A més, al començament fins i tot em van arribar a dir que jo no era apta per a trasplantament i que havia de seguir com estava fins que el cos aguantés. Després,

em va veure un altre metge i em van ingressar uns dies fins que em van dir que era apta per a trasplantament i em van adreçar a Bellvitge. Llavors només tenia ganes que arribés el dia de la intervenció.

Com era la seva vida abans del trasplantament?

Havia d'anar a l'hospital cada setmana perquè jo sola no podia orinar. Hi vaig estar anant durant 7 mesos. Després de la intervenció m'ha canviat la vida, és com si m'haguessin tret 20

anys de sobre. He passat d'estar sempre malhumorada i sense ganes de res a estar bé. No em feia il·lusió ni la meua néta! Ara faig una vida completament normal, tinc ganes de fer coses i estic molt contenta.

Com li ha canviat la visió sobre la donació després de la seva experiència?

Crec que és molt important que la gent doni, m'ha canviat molt la visió sobre el tema després de la intervenció. També estic molt agraïda a tot l'equip mèdic per com em van tractar.

‘Mai m’havia pensat que em podia passar a mi’

L'ASSUMPTA I L'ANDREU SÓN MARE I FILL. ELLA LI VA CEDIR UN DELS SEUS DOS RONYONS QUAN ELS METGES VAN DIAGNOSTICAR A L'ANDREU, DE 25 ANYS, QUE NOMÉS TENIA UN RONYÓ I QUE NO LI FUNCIONAVA BÉ.

Com va anar el teu cas?

A mitjans de juny de l'any passat vaig estar amb febres altes i el metge em va enviar a l'hospital perquè em va dir que potser era una pneumònia. Arran d'això em van fer proves i van veure que només tenia un ronyó, i més petit del compte. A partir d'aquí vaig haver de començar a fer diàlisi i fins ara, al desembre, que m'han practicat el trasplantament.

Què hauria passat si ningú de la teva família hagués estat compatible?

M'hauria hagut de posar en llista d'espera fins a trobar una persona compatible i hauria hagut d'esperar el trasplantament força més temps.

Et feia por l'operació?

O m'operava o em passava la vida fent diàlisi, per tant l'operació no em feia cap por, tenia ganes de fer-me-la. Jo, abans que em passés, no sabia res de trasplantaments i donació. Quan et passa, els metges t'expliquen com va, i entre la gent del teu voltant, de cop tothom coneix algú a qui li ha passat. Jo havia treballat amb un nen a qui acompanyava

a diàlisi, però mai m'havia pensat que em podia passar a mi.

Com t'ha canviat la vida?

Des que m'han operat estic més dinàmic. Em van comentar que per culpa del ronyó segurament tenia un caràcter més tranquil i últimament no feia gaires coses. Ara estic més a gust, tinc més ganes de fer coses i diposo de més temps, perquè ja no m'he de dialitzar.

Creus que els joves estan mentalitzats sobre la rellevància de la donació?

La joventut no crec que estigui molt mentalitzada amb el tema. Ara s'informa de temes de drogues i tot això, però fins que no t'hi trobes no entens realment com funciona.

“Quan et diagnostiquen, de sobte, al teu voltant tothom coneix algú a qui li ha passat”



'Li vaig dir de seguida que no es preocupés, que jo li donaria el meu ronyó'

L'ASSUMPTA NO S'HO VA PENSAR DUES VEGADES QUAN LI VAN DIR QUE L'ANDREU NECESSITAVA UN RONYÓ

Com recordes que us van comunicar els metges el cas del teu fill?

A l'hospital ens anaven dient cada vegada coses pitjors. El dia que van venir per parlar-nos de trasplantament, ell es va quedar molt parat. Quan el metge va sortir de l'habitació, de seguida li vaig dir que no es preocupés, perquè si necessitava un ronyó jo li donava el meu. Després vam veure que tant el meu marit com jo érem compatibles i fins i tot les seves germanes es van oferir. A elles els van dir que eren joves i que millor que no i els metges van decidir que la més indicada era jo. La primera reacció va ser "ja el tens" i després em vaig informar de com funcionava i si a ell li convenia de debò.

Alguna cosa et va fer dubtar?

Dubtava que fos el millor per a ell, però no per a mi. Sabia que es podia viure amb un sol ronyó sense problema.

Creus que qualsevol mare hauria fet el mateix que tu?

Suposo que no cal ser mare i que en situacions així, igual que en el meu cas, tothom tira endavant la intervenció i ho té clar de bon començament. És la possibilitat d'ajudar algú a qui estimes sense que a tu et suposi un problema.

Ha canviat la vostra relació mare-fill?

No, passat el temps, ell a vegades em fa algun comentari, però la nostra relació és la mateixa. Fem molta broma del tema i és clar, ell m'està agraït i jo estic contenta de veure'l bé.

"Donar és una oportunitat que ens ofereix la ciència, que hem d'aprofitar"

Coneixies la qüestió de la donació i el trasplantament abans?

És un tema que no em va venir gaire de nou. Havia llegit coses als diaris relacionades perquè són temes que sempre m'han interessat.

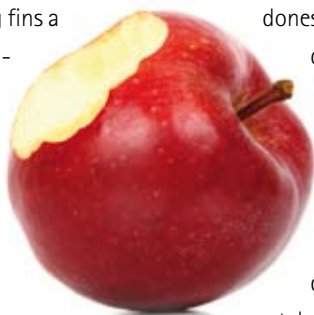
Ha canviat la teva visió sobre la donació després del vostre cas?

Sí, fins ara jo no havia estat mai donant de sang, per exemple. I ara sí que veig que és important estar-ne conscienciat. És poder ajudar algú sense que a tu t'afecti i una oportunitat que ens dóna la ciència, que hem d'aprofitar.

CUIDA EL TEU COR

L'INFART AGUT DE MIOCARDI (IAM), MÉS CONEGUT COM ATAC DE COR O INFART, ÉS UNA MALALTIA CARDIOVASCULAR PRODUÏDA PER L'OBSTRUCCIÓ COMPLETA O GAIREBÉ COMPLETA D'UNA DE LES ARTÈRIES CORONÀRIES, ÉS A DIR, DELS VASOS SANGUINIS QUE IRRIGUEN EL TEIXIT MUSCULAR DEL COR.

L'obstrucció de les artèries coronàries provoca la insuficiència en el reg sanguini en una part del cor, cosa que dificulta el bombament de la sang fins a tots els òrgans i teixits. Les complicacions que es deriven d'un infart depenen en gran part del temps que transcorre fins que s'aplica un tractament per obrir l'artèria coronària obstruïda. Una de les principals conseqüències de l'infart és que una part del múscul del cor queda lesionada i deixa de funcionar, per tant, el cor no pot exercir la seva funció al 100%.



Actualment, les malalties cardiovasculars són la principal causa de mort en la societat occidental, tant en homes com en dones. En el cas d'Espanya, la taxa de mortalitat se situa en un 37% de totes les defuncions. Existeixen diversos factors de risc que poden desencadenar en un infart. Per una banda, hi ha factors que es poden evitar, com el tabaquisme, l'obesitat o l'estrès. Per una altra banda, hi ha altres factors que no es poden evitar, com la vellesa o els antecedents familiars.

Després d'un infart, el cor no pot exercir la seva funció al 100%

SÍMPTOMES

Gairebé la meitat dels pacients presenta símptomes previs a l'infart, que apareixen paulatinament i entre els quals destaquen:

- Dolor toràcic sobtat i prolongat que es percep com una pressió intensa i que es pot estendre als braços (sobretot l'esquerra), l'espatlla i el coll.
- Dificultat per respirar.



portant mantenir una dieta sana i equilibrada, que sigui variada i contingui molta verdura i peix. Es recomana, a més, menjar sense presses per millorar la digestió. A l'hora de preparar els àpats, és preferible cuinar els aliments a la planxa, al forn o amb oli d'oliva. En aquest sentit, doncs, s'aconsella ingerir els següents aliments:

- Peix
- Fruïtes (evitar, però, la fruita molt dolça)
- Hortalisses
- Llegums
- Arròs
- Pa
- Derivats lactis: 1-2 gots de llet al dia i racions petites de formatge
- Per contra, cal evitar les racions molt abundants i els àpats rics en colesterol, com per exemple, els embotits o les postres



dolces i els fruits secs. Paral·lelament, cal limitar el consum de:

- Ous: un per dia.
- Carn: tres vegades a la setmana, com a màxim.
- Lactis: evitar les racions concentrades.
- A més, cal fer exercici tres o quatre vegades a la setmana durant uns 20 minuts. Es recomana fer activitats dinàmiques, com per exemple, caminar, córrer, anar amb bicicleta o nedar, ja que permeten fer un gran moviment sense que això comporti un gran esforç.

També és important controlar els factors de risc cardiovascular, com per exemple, no fumar, controlar bé la pressió arterial (en cas que se sigui hipertens), el colesterol (si s'és dislipèmic) i el sucre (si s'és diabètic).



- Excessiva sudoració.
- Debilitat i palpitations.
- Pèrdua de coneixement.
- Vòmits i nàusees d'origen desconegut.

En el cas de les dones, la simptomatologia es pot presentar d'una manera més solapada. En determinades ocasions, fins i tot, es pot donar el cas que no hi hagi símptomes previs i les pacients descobreixin que han patit un infart un mes després.

PREVENCIÓ

Per evitar qualsevol tipus de malaltia cardiovascular, és im-



Per evitar qualsevol tipus de malaltia cardiovascular, és important mantenir una dieta sana i equilibrada

FER ESPORT DE FORMA SALUDABLE

LA UNITAT DE MEDICINA DE L'ESPORT (UME) DE L'HOSPITAL DE SANT RAFAEL PERTANY AL SERVEI DE REHABILITACIÓ I ES DEDICA A LA MEDICINA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT. INTEGRA ELS ÀMBITS DE CARÀCTER LÚDIC O DE COMPETICIÓ I APROFITA L'ACTIVITAT FÍSICA COM A EINA DE SALUT.



La Unitat de Medicina de l'Esport aprofita l'activitat física com a eina de salut

QUINS USUARIS S'INTEGREN EN AQUEST SERVEI DE REHABILITACIÓ?

La UME va dirigida als individus estàndard, les persones amb discapacitats físiques, les afectades per malalties de l'aparell locomotor, malalties neurològiques o del sistema cardiorespiratori. La seva funció és realitzar el control mèdic-esportiu dels pacients i, si escau, dels seus problemes.

Entre els usuaris que formen part d'aquest servei, destaquen:

- Usuaris adscrits als programes de promoció de l'activitat física com a eina de salut: provenen del Programa AFIS (Activitat Física i Salut), dels districtes de Gràcia i Horta-Guinardó, així com del Programa PAFES que, en general, engloba gent gran i sedentària amb pluripatologia.
- Usuaris dels centres esportius veïns a l'Hospital de Sant Rafael.
- Usuaris que realitzen activitats físiques i vulguin valorar el seu estat de salut o requereixin orientació sobre la pràctica esportiva.
- Esportistes federats que s'hagin de sotmetre a una avaluació mèdica per obtenir la llicència federativa anual.

- Diagnòstic i tractament de patologia esportiva.
- Esportistes amb discapacitats físiques que necessitin obtenir el certificat d'aptitud mèdica, la classificació funcional, que vulguin assessorament esportiu i tractar les possibles patologies esportives que presentin.

ACTIVITATS QUE ES DESENVOLUPEN A LA UME

- Avaluació prèvia per indicar i adaptar l'exercici físic en individus amb patologia de base.
- Avaluació de la condició física, millora i seguiment del rendiment esportiu mitjançant proves funcionals adaptades, estudis i consells personalitzats.
- Avaluació esportiva-funcional del grau de discapacitat i classificació de l'esportista en el sistema de l'esport adaptat de competició. Tramitació de les fitxes federatives de valoració i classificació de la discapacitat.
- Prevenció i tractament de les lesions esportives i, si fos necessari, avaluació en interconsulta amb experts de les seqüeles

de les diferents discapacitats.

- Donar suport psicològic esportiu.
- Avaluació de l'eficàcia dels programes de salut mitjançant controls periòdics amb mesura de paràmetres físics i d'escala de valoració de la qualitat de vida o de discapacitat.

TIPUS DE VISITES I TARIFES

La UME ofereix diferents tipus de visites en funció de les necessitats de cada usuari:

- La revisió mèdica-esportiva bàsica
- La revisió mèdica-esportiva avançada
- La revisió mèdica-esportiva per a persones amb discapacitats físiques

Per a aquests serveis podeu consultar les tarifes amb l'especialista de la UME.

Dr. Àlex Pasarín

Especialista en Medicina Física i Rehabilitació
Cap del Servei de Rehabilitació
Hospital Sant Rafael



PREMIS DEL CONCURS Literari Infantil

El viatge a la lluna, d'Ariadna Espín, La barrera de cagarrutas gigantes, de Maria Calle i La Història de Sant Jordi "el gallina", de Maria Romero, han estat els tres contes guardonats en el concurs literari infantil celebrat a l'EAP Sardenya durant el mes d'abril. Les autores van rebre els premis durant un acte que va tenir lloc al nostre centre.

D'esquerra a dreta: Ariadna Espín, Maria Romero i Maria Calle.



ACTIVITATS SALUDABLES del CAP El Remei

L'ANY PASSAT ES VA POSAR EN MARXA LA COMISSIÓ DE SALUT COMUNITÀRIA DEL CAP EL REMEI, QUE ENGUANY SUMA PROPOSTES.

La voluntat de la Comissió és desenvolupar activitats fora del centre, al barri mateix i amb la comunitat de persones i entitats que el componen (escoles, associacions de veïns, etc.), més enllà de les que fem al CAP. Està formada per un grup de treballadors inquiets de tots els àmbits: professionals administratius i sanitaris (metges i infermeres). La nostra primera tasca va ser treballar en la promoció d'estils de vida saludable: hàbits dietètics, exercici, etc. i per això es van organitzar un seguit d'activitats en aquest camp. Aquest any volem seguir treballant i incidint en aquests aspectes de cura de la nostra salut i afegir-n'hi d'altres. Us en fem cinc cèntims.





TALLERS DE CUINA SALUDABLE

Hem organitzat uns tallers de cuina saludable de primavera: cuina fresca, fàcil i sana, que va des dels primers plats amb amanides fantàstiques, que surten del típic enciam, fins a postres, berenars i esmorzars diferents però alhora saludables i que aprofiten el producte de temporada. Són tallers adaptats a totes les persones, sanes o amb malalties cròniques que requereixen adaptar-se a alguns canvis en la manera de menjar. N'hem fet tres edicions durant el mes de maig i juny al Casal St. Jordi i, en vista de l'èxit d'assistència i de la bona resposta que han tingut, hem decidit dur a terme noves accions similars pròximament.

que vulgui venir només cal que es presenti davant del CAP, amb calçat adequat i ganes de moure's; per a aquesta activitat no cal cap inscripció.



El CAP El Remei promou estils de vida saludables amb diferents activitats

Com que ens preocupa especialment l'aspecte odontològic dels menuts, durant les jornades gaudireu d'un material espectacular: una dentadura gegant i altres elements il·lustratius. Ens trobareu a partir de les 10 del matí al parc del Passeig de la Generalitat, al costat de la benzineria. Us convidem a esmorzar i a participar en totes les activitats que tenim previstes per a aquell dia, sobretot per als nens i les seves famílies: tindrem inflables, farem competicions esportives entre el personal del CAP i els usuaris, ensenyarem a fer una bona higiene dental i de quins menjars no s'ha d'abusar, farem jocs i competicions, etc. Demaneu informació al CAP i no hi falteu!

SORTIDES A CAMINAR

Podem menjar molt bé, però també cal introduir l'activitat física a la nostra vida per gaudir d'una bona salut; per aquest motiu aquest any hem engegat una activitat que ens fa molta il·lusió: organitzar sortides a caminar amb la gent del barri un cop per setmana, cada dijous de 7 a 8 del vespre, i en companyia d'una infermera del centre, per donar exemple. Aquesta nova activitat va començar el dia 13 de maig. Tothom

II JORNADA DE SALUT

A banda de tot això, també organitzarem la II Jornada de Salut per al proper diumenge 13 de juny al matí. Aquest any la dedicarem a la salut bucodental, ja que ens sembla un tema prioritari. Des del Servei d'Odontologia del CAP hem detectat un problema real de salut: molts dels nostres nens no gaudeixen d'una bona salut dental per diferents motius (mals hàbits dietètics, higiene inadequada, etc.) i això comporta molts problemes sanitaris, d'aprenentatge i de qualitat de vida, que a més poden tenir conseqüències quan siguin adults. És per això que a part d'un treball educatiu que hem iniciat amb les escoles del barri i amb les famílies, i també dins l'equip mateix del CAP, volem fer un seguit d'activitats per promocionar la salut bucodental i que arribi més fàcilment a tothom, en un dia de lleure i de mercat com és el diumenge al matí.



AJUDA A SALVAR VIDES VINE A DONAR SANG!

LA SANG ÉS UN BÉ ESCÀS, QUE NO ES FABRICA, ÚNICAMENT S'ACONSEGUEIX A PARTIR DE LES DONACIONS, I ÉS ABSOLUTAMENT NECESSARI. PER AQUEST MOTIU ÉS TAN VALUÓS. UN GEST SOLIDARI, RÀPID I SENZILL, COM ÉS LA DONACIÓ, DÓNA VIDA.



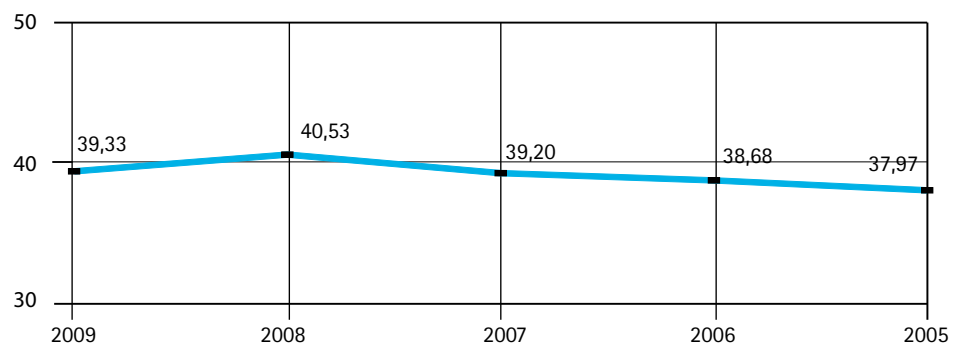
Les donacions de sang a Catalunya han anat augmentant any rere any fins a assolir el punt més alt el 2008. Des d'aleshores, però, han experimentat una lleugera caiguda. Per aquest motiu cal conscienciar-nos de la seva importància, per tal que aquest any es recuperi la tendència a l'alça dels darrers temps. El 2010 és especialment un bon moment, sobretot perquè enguany la capital catalana és l'amfitriona del Dia Mundial del Donant de Sang. Una diada, el proper 14 de juny, que potencia activitats molt variades amb l'objectiu de promoure les donacions, sobretot entre els més joves.

DONACIONS DE SANG A CATALUNYA

Les donacions a Catalunya tenen en Barcelona la província amb més donacions totals de tot el territori. Aquest fet és normal, ja que

Barcelona té el volum de població major. Per contra, és la província amb l'índex de donació (donacions per cada 1.000 habitants) més baix.

EVOLUCIÓ DE L'ÍNDEX DE DONACIÓ A CATALUNYA



282.381 donacions de sang + 11.614 donacions plasma = 293.995

DONACIONS PER PROVÍNCIES

Lleida és la província amb l'índex més alt de donacions, seguida de Girona, Tarragona i Barcelona. La tendència de donacions a les províncies catalanes, durant l'últim any ha estat a la baixa, a excepció de Tarragona que l'ha incrementat.

OSONA, UNA COMARCA AMB MOLTES POSSIBILITATS

Osona ocupa el 30è lloc pel que fa a la donació de sang a Catalunya, per tant, és molt important que ens anímem a participar activament en

aquest gest solidari. El llistat està encapçalat per comarques com la Terra Alta, la Garrotxa, el Pla d'Urgell, el Solsonès i la Ribera d'Ebre. A la cua, en canvi, s'hi troben el Baix Llobregat, el Pallars Sobirà, el Baix Penedès i la Cerdanya.

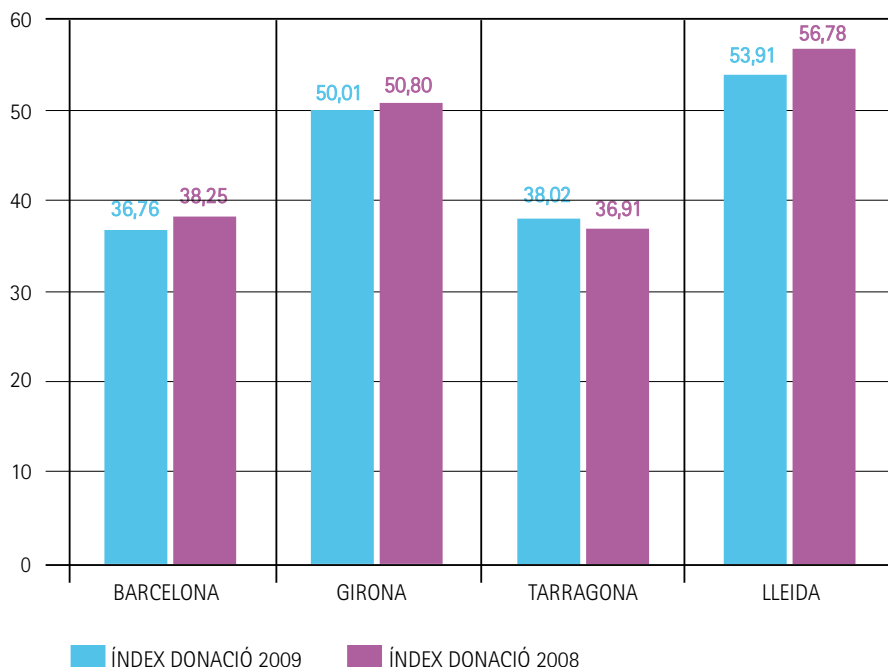
VIC I CENTELLES, ENTRE ELS MUNICIPIS MÉS SOLIDARIS DE LA COMARCA

Els municipis de Vic i Centelles es troben entre les vint localitats amb els índex de donació més alts de la comarca. Concretament, Vic ocupa l'11a posició i Centelles la 17a. El llistat està encapçalat per Rupit i Pruit, que té un índex

Cal que els osonencs s'animin a augmentar les donacions de sang

del 116,92%, seguit de Prats de Lluçanès, Lluçà, Alpens, Sant Hipòlit de Voltregà i Sant Vicenç de Torelló. D'altra banda, a l'extrem oposat, hi ha una vintena de poblacions que no han tingut cap donació en el darrer any. Alguns exemples són el Brull, les Masies de Voltregà, Orís i Vilanova de Sau, entre d'altres.

EVOLUCIÓ DE L'ÍNDEX DE DONACIÓ A CATALUNYA PER PROVÍNCIES 2009 VS 2008



Barcelona és la província amb l'índex de donació més baix, mentre que Lleida té el més alt




ELS 10 MUNICIPIS OSONENCS AMB EL MAJOR ÍNDEX DE DONACIÓ ANY 2009

* Donacions per cada 1.000 habitants

1. RUPIT I PRUIT	116,92%
2. PRATS DE LLUÇANÈS	81,19%
3. LLUÇÀ	69,23%
4. ALPENS	67,52%
5. SANT HIPÒLIT DE VOLTREGÀ	61,79%
6. SANT VICENÇ DE TORELLÓ	61,12%
7. SANT MARTÍ DE CENTELLES	58,94%
8. RODA DE TER	51,37%
9. OLOST	47,66%
10. TARADELL	43,26%
11. VIC	41,84%
17. CENTELLES	34,96%





TOT SOBRE LA DONACIÓ

RESUMIM ELS TIPUS DE DONACIÓ QUE EXISTEIXEN, ELS PASSOS A SEGUIR PER FER-SE DONANT DE CADA TIPUS, ELS BENEFICIS QUE TINDRÀ PER AL RECEPTOR, ELS EFECTES QUE REPRESENTARÀ EN EL DONANT, ON PODEM TROBAR MÉS INFORMACIÓ QUE ENS PUGUI SER ÚTIL... ESTAR BEN INFORMATS ÉS CLAU PER SER CONSCIENTS DE LA SEVA IMPORTÀNCIA.

DONACIÓ DE SANG

La donació de sang és la més senzilla de totes. És ràpida, no fa mal ni suposa cap risc per al donant, i és absolutament necessària per garantir una assistència mèdica de qualitat en els nostres centres sanitaris. Segons el Banc de Sang i Teixits, cada 3 segons algú necessita sang a Catalunya. Una vegada extreta, la sang s'analitza al laboratori amb l'objectiu d'evitar la utilització de sang de portadors de malalties com la sida o l'hepatitis.

De cada donació de sang s'obtenen tres components diferents: concentrats d'hematies, concentrats de plaquetes i plasma. Després de l'extracció, la sang es manipula per obtenir-ne aquests components per separat, i així poder administrar al malalt només el producte que necessita.

A part de la donació corrent, hi ha dos tipus de donacions especials de sang. Es tracta de la donació de plaquetes i la donació de plasma.

DONACIÓ DE PLAQUETES

Les plaquetes són un component de la sang que permet la cicatrització de les ferides. Algunes malalties poden provocar el descens del nombre de plaquetes a la sang, fet que suposa una afectació greu, i que requereix una transfusió de plaquetes. Per donar plaquetes s'utilitza l'afèresi, una modalitat de donació de sang que en separa els seus elements. La



donació de plaquetes no és dolorosa i dura aproximadament una hora. Qualsevol donant de sang pot ser-ho també de plaquetes.

DONACIÓ DE PLASMA

El plasma és un líquid en el qual estan en suspensió els diferents factors de la coagulació i altres proteïnes. Gràcies al plasma és possible que malalts hemofílics o cirròtics, entre d'altres, puguin aturar les hemorràgies. Igual que en el cas de la donació de plaquetes, la donació de plasma s'efectua a partir de l'afèresi. Aquest tipus de donació, permet la fabricació dels hemoderivats, un medicament bàsic en el tractament de moltes malalties. La donació de sang corrent no és suficient per recollir prou plasma per fabricar tots els hemoderivats necessaris, i per això és important que es faci aquest tipus de donació especial.

Trobareu més informació sobre la donació de sang a: www.donarsang.gencat.cat; donar-sangre.org; bancsang.net.

La donació de sang és absolutament necessària per garantir una assistència mèdica de qualitat en els nostres centres sanitaris

DONACIÓ D'ÒRGANS

Hi ha dos tipus de donacions d'òrgans: les que es realitzen a partir d'òrgans de persones vives i les que es fan a partir de persones que acaben de morir. La majoria de donacions que es duen a terme actualment són les procedents de cos cadàver.

DONACIONS PROCEDENTS DE CADÀVER

Hi ha moltes persones que estan en llistes d'espera d'un òrgan que necessiten per seguir vivint o d'un trasplantament que els pot



DONANTS DE SANG A CATALUNYA

- De 18 a 25 anys: 12,24% de les donacions.
- De 26 a 35 anys: 22,81%
- De 36 a 55 anys: 50,24%
- De 56 a 65 anys: 14,71%

Font: Federació Catalana de Donants de Sang

fer millorar notablement la seva esperança i qualitat de vida. Pot ser que una persona que acaba de morir pugui cedir alguns dels seus òrgans perquè siguin trasplantats.

Són els familiars directes de la víctima que decidiran si es cedeixen els òrgans del difunt. Malgrat el moment delicat que és sempre acabar de perdre un familiar, és important prendre consciència del grau de necessitat d'aquesta donació, que es calcula que pot arribar a suposar un allargament de vida per a la persona trasplantada que va des dels 2,1 fins als 30,8 anys.

CARNET DE DONANT

Existeix la possibilitat de fer-nos un carnet de donant a la pàgina de l'Organització Catalana de Trasplantaments per dur sempre a sobre. Així, en cas de mort sobtada, els metges poden procedir a l'extracció d'òrgans i assegurar-nos que la nostra voluntat de donar-los a qui els necessita, es compleix.

L'extracció d'òrgans i teixits del donant cadàver es fa sempre en condicions estèrils, en una sala d'operacions apropiada i la practica un equip mèdic i d'infermeria qualificat. El cos no queda desfigurat i sempre és tractat amb el màxim respecte.

DONACIONS DE PERSONES VIVES

Les donacions procedents de persones vives, només es duen a terme en casos específics en què la intervenció no representa cap risc físic per a la vida del donant i en les quals s'esperen grans possibilitats d'èxit en la intervenció. Malgrat això, requereixen una intervenció quirúrgica complexa i un seguiment mèdic important. Majoritàriament s'utilitzen per trasplantar un dels ronyons, una part del fetge o alguns tipus de cultius cel·lulars.

Trobareu més informació a: ocatt@catsalut.cat
o www.ont.es.

DONACIÓ DE MEDUL·LA ÒSSIA

En algunes malalties greus com la leucèmia, el malalt pot necessitar un trasplantament de medul·la òssia per seguir vivint. Això és possible en cas que un familiar del malalt sigui compatible per a la donació; però són poques les possibilitats que això succeeixi i generalment cal buscar en el banc. Per al donant, suposa una senzilla intervenció a l'hospital en la qual s'extreu part de la medul·la, que es regenera seguidament i no té efectes negatius en la seva salut. També existeix la modalitat de donació per sang perifèrica. En aquest cas, el donant ha de prendre's una medicació especial per augmentar les cèl·lules mare de la seva sang. Passats uns dies, ha de dirigir-se a l'hospital, on fa una donació de sang especial que separa les cèl·lules mare i retorna la resta de sang al donant. Per fer-nos donants de medul·la hem de dirigir-nos al nostre banc de sang de referència i indicar la nostra voluntat. Seguidament se'ns faran unes proves analítiques i entrarem dins el registre del banc de medul·la. En cas que un malalt sigui compatible amb nosaltres i necessiti la nostra donació, se'ns informarà perquè acudim a l'hospital i se'ns faci la intervenció. Per trobar més informació: Registre de Donants de Medul·la Òssia (REDMO): <https://fcarreras.org>.

DONACIÓ DE CÒRNIA

La còrnia és la part anterior, clara i transparent, de la capa més externa de l'ull, que cobreix l'iris i la pupil·la. Hi ha diferents malalties oculars que provoquen la disminució total o parcial de la visió per culpa de la pèrdua de la transparència de la còrnia. La cirurgia ocular permet el trasplantament de còrnia amb més facilitat que el d'altres òrgans —ja que no té vasos sanguinis— i fer que el malalt recuperi la visió. El trasplantament de còrnia consisteix en la substitució d'una còrnia malalta per una de sana procedent d'un donant cadàver.

DONACIÓ DEL COS A LA CIÈNCIA

Les facultats de medicina i els centres de recerca necessiten que es realitzin donacions del cos a la ciència per poder estudiar el cos humà i evolucionar en la investigació en salut. Donar el cos a la ciència no és compatible amb la donació d'altres parts del cos, per tant s'ha d'escollir entre una donació o l'altra. Per donar el cos a la ciència, cal posar-se en contacte amb l'OCATT (tel. 93 339 83 03), que facilita el tràmit amb les facultats de medicina o centres de recerca en salut.

DONACIÓ DE CORDÓ UMBILICAL

La sang que conté el cordó umbilical d'un nou-nat té elements capaços de generar cèl·lules sanguínies. Recents investigacions veuen en el cordó umbilical noves esperances per generar vies de curació de malalties com el càncer o la leucèmia. Alguns hospitals estan duent a terme una campanya de motivació de la donació del cordó dels nou-nats, ja que aquest òrgan és habitualment rebutjat després del naixement.

Trobareu més informació al Banc de Sang de Cordó del Banc de Sang i Teixits:

www.bancsang.net.

Catalunya va experimentar, l'any passat, una disminució de les negatives a la donació d'òrgans. El 85% de les famílies consultades va cedir a la donació d'òrgans d'un familiar. Aquest és un dels millors resultats obtinguts en els últims 25 anys i que ens situa com una de les comunitats amb les dades més favorables a la donació de l'Estat i d'Europa.

'Sense sang els hospitals gairebé no podrien obrir les portes'



Quin és el perfil del donant de sang?

Una persona de classe mitjana i d'entre 36 i 55 anys que viu una situació d'estabilitat a la feina i amb la família; això fa que estiguin més oberts a les necessitats de la població i prestin més atenció als temes socials.

Què diria a algú que no ha donat mai sang?

Donar sang és un deure i rebre-la un dret, i difícilment podrem exigir el nostres drets si abans no complim els nostres deures.

es llançaria l'alarma que si no s'augmentessin les donacions l'activitat terapèutica podria disminuir. He de dir amb molta satisfacció que això últim ja fa 4 anys que no es produeix.

Quines activitats de foment es fan des de la Federació Catalana de Donants de Sang?

Fem moltes activitats encaminades a fomentar la donació: xerrades informatives als mitjans de comunicació, escoles, universitats, així com escrits als diaris, setmanaris i d'altres. Duem a terme campanyes als col·legis i el que anomenem "carta als pares dels alumnes", en què motivem la donació dels pares des de l'explicació de la seva importància a l'alumnat.

"Conèixer la importància de les donacions fa que la gent col·labori més"



Quines zones de Catalunya són més actives en donació de sang i quines menys?

Normalment les zones més poblades, les grans ciutats o els nuclis de més de 50.000 habitants són les que menys sang donen. Per exemple, comarques com el Baix Llobregat, el Maresme o el Vallès Occidental són les que tenen un índex més baix de donació. Per contra, entre les més participatives trobem la Terra Alta, el Pla d'Urgell, la Ribera d'Ebre, el Pla de l'Estany, la Garrotxa i el Ripollès.

Quin és el principal factor pel qual la gent no es decideix a donar sang?

Crec que és el fet de desconèixer la importància que tenen aquestes donacions per al sistema sanitari. La gent no és prou conscient que sense sang els hospitals gairebé no podrien obrir les portes. Hi ha dades molt clares que ho avalen: cada dia a Catalunya es fan unes 700 intervencions quirúrgiques i d'aquestes el 60% necessiten sang o derivats.

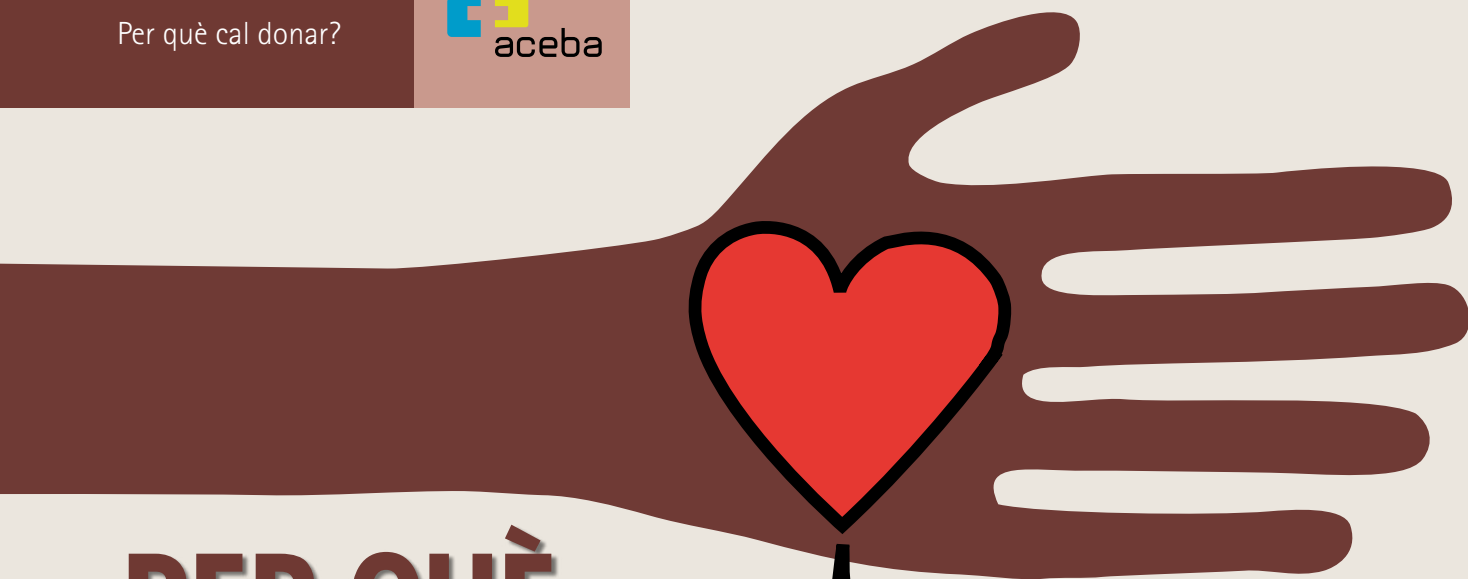
Com funciona el pla d'emergència en donació de sang?

El Banc de Sang té un protocol d'emergència que es revisa constantment i es posa al dia davant de contingències que hi pugui haver, com recentment la nova grip A. Si l'emergència és petita, s'alerta totes les associacions de donants perquè intentin fer actes per informar i augmentar les donacions; també el Banc de Sang programa alguna campanya extraordinària. S'utilitzen els grans mitjans de comunicació per recordar a la gent que les reserves són baixes i que cal augmentar les donacions. Si això fos insuficient, llavors

Com valora que Barcelona sigui la capital del Dia Mundial del Donant de Sang?

Molt positivament. Catalunya ha consolidat amb els anys i l'esforç de molta gent un model de captació de donants basat en l'associacionisme i la promoció de la donació com un gest de solidaritat, de responsabilitat i civisme. El compromís dels ciutadans i el dinamisme de les associacions converteixen la capital catalana en la portaveu idònia per a transmetre l'agraïment mundial als donants.

Per a més informació sobre la Federació vegeu www.donantsdesang.org



PER QUÈ CAL DONAR?

DONAR SANG, TEIXITS O ÒRGANS ÉS UN GEST SOLIDARI CAP A ALTRES PERSONES QUE NO ENS DÓNA A CANVI CAP BENEFICI MATERIAL. AIXÍ DONCS, QUINS SÓN ELS MOTIUS QUE MOUEN UNA PERSONA A FER-SE DONANT? EN QUÈ ENS BENEFICIA AQUEST ACTE ALTRUISTA? QUÈ ENS CAL SABER PER DECIDIR-NOS A SER DONANTS?

CADA 3 SEGONS ALGÚ NECESSITA SANG A CATALUNYA

UNA DE CADA 10 PERSONES QUE ENTRA A UN HOSPITAL NECESSITA SANG

AMB UNA SOLA VEGADA QUE DONIS SANG AJUDES COM A MÍNIM 3 PERSONES

La generositat és una de les virtuts humanes més valuoses. Ser donant ens implica, automàticament, ser generosos, perquè l'únic objectiu que tenim en fer-ho és ajudar una altra persona que pot necessitar-ho. Molts donants asseguren que pel sol fet de saber que estan ajudant algú senten una sensació de benestar amb si mateixos. Conèixer bé en què consisteix la donació i disposar de tota la informació relacionada, és clau perquè ens decidim a fer-nos donants sense por, malentesos o confusions.

JOVES DONACIONS

La joventut és el futur, i la seva sensibilització a la donació de sang és imprescindible per assegurar futurs donants. Aconseguir l'aportació altruista i regular del voluntariat jove en la donació de sang és clau per garantir les necessitats de transfusions de sang amb seguretat al nostre sistema sanitari actual i en el futur.

A partir de la trobada internacional que van fer joves de diferents països a Barcelona el passat mes de desembre, es van organitzar tallers i activitats centrades en la motivació de la joventut per a la donació regular i altruista. Els joves van intercanviar experiències i idees amb l'objectiu de crear un fòrum per organitzar activitats a nivell global relacionades amb el Dia Mundial de la Donació.



BARCELONA, CAPITAL DEL DIA MUNDIAL DE LA DONACIÓ

Actualment, l'escola de negocis ESADE està duent a terme la campanya University Attack, destinada a promoure la donació dins l'entorn universitari. Alhora, el Banc de Sang i Teixits estudia l'ús de xarxes socials per incentivar la donació i ha posat en marxa diverses propostes educatives de promoció de la donació des dels centres educatius universitaris i de formació professional, i des dels àmbits d'educació no formal, com ara els esports, amb l'objectiu d'incrementar el nombre de donacions entre el col·lectiu més jove.

SABIES QUE...

- Amb una sola vegada de donar sang ajudes com a mínim 3 persones.
- La sang caduca i no es pot fabricar.
- La major part de la població pot donar sang. Cal tenir més de 18 anys, presentar un bon estat general de salut, pesar 50 kg o més i, en cas de ser dona, no estar embarassada.
- La transfusió de sang és una part imprescindible de l'assistència sanitària.
- Els homes poden donar sang 4 vegades l'any i les dones, 3. Sempre amb un interval mínim de 2 mesos.
- No s'ha d'acudir a donar sang en dejú, cal beure molta aigua i evitar àpats abundants.
- El Banc de Sang i Teixits té centres fixos de recollida en els principals hospitals d'arreu de Catalunya i organitza 80 campanyes amb equips mòbils cada setmana. Pots consultar els punts de recollida de sang a: www.donarsang.gencat.cat/on-puc-donar-sang
- El Banc de Sang i Teixits realitza totes les determinacions necessàries per assegurar que la sang està en perfecte estat per ser transfosa. Els donants catalans són majoritàriament dones a l'entorn dels 30 anys.

SOTA EL LEMA GENERAL "NOVA SANG PER AL MÓN", BARCELONA ES CONVERTEIX AQUEST ANY EN LA CAPITAL MUNDIAL DEL DONANT DE SANG, I ATORGA ESPECIAL PROTAGONISME ALS MÉS JOVES.



Dia Mundial del Donant de Sang Barcelona 2010

Nova Sang per al Món

El Dia Mundial de la Donació de Sang se celebra, des de fa 5 anys, cada 14 de juny. L'objectiu de la diada és homenatjar els donants de sang d'arreu del món, així com les associacions i entitats que treballen pel foment i la promoció de la donació. Cada any, les entitats coorganitzadores del Dia Mundial del Donant de Sang seleccionen un país amfitrió que actua com a portaveu mundial de l'esdeveniment. Amb motiu del Dia Mundial de la Donació de Sang, es duran a terme a Catalunya tot un seguit d'iniciatives centrades a promoure i informar sobre la donació de sang cent per cent voluntària i no remunerada.

LES ACTIVITATS RELACIONADES AMB LA JORNADA ESTARAN ORIENTADES A:

- **CONSCIENCIAR** la població sobre la importància de donar sang voluntàriament i sense remuneració.
- **SENSIBILITZAR** les persones de la importància que aquesta donació sigui periòdica, no només puntual.
- **PROMOURE** un estil de vida saludable entre els donants, com a clau imprescindible del sistema de salut pública.

EL PERFIL MÉS COMÚ DEL DONANT ÉS, SEGONS ROSER DEULOFEU, DIRECTORA DE L'ORGANITZACIÓ CATALANA DE TRASPLANTAMENTS (OCATT), UN HOME O DONA D'UNA MITJANA DE 56 ANYS QUE HA MORT PER UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL EN UNA UCI (CAS DE LA DONACIÓ EN MORT ENCEFÀLICA), O QUE HA TINGUT UNA MORT SOBTADA AL CARRER (CAS DE LA DONACIÓ A COR ATURAT).



Entrevista a **Roser Deulofeu**, directora de l'OCATT



'Comunicar la voluntat de ser donant és un acte de responsabilitat social absolutament necessari'

L'any 2009, les negatives de donació en cas de donant cadàver han estat només d'un 15% i, segons Deulofeu, la causa més freqüent és la negativa prèvia del donant en vida o el no haver dit res, que posa la família en situació de dubtar sobre què hauria decidit el difunt. Pel que fa a la donació procedent de donant viu, la directora de l'OCATT explica que sol ser proposada per l'equip mèdic al pacient i a la seva família i que actualment és molt important desenvolupar programes de donació de viu renal per tal de disminuir les llistes d'espera.

TAXES ELEVADES

Valorant la situació actual de la donació a Catalunya, Roser Deulofeu explica que en aquest

"La nostra societat és cada cop més madura i sap que ha de comunicar a la seva família i amics la seva voluntat de ser donant"

moment tenim les taxes més elevades de donació i trasplantament comparades amb àrees de més de 7 milions d'habitants, i en general més altes que les del global de l'Estat. El nombre total de trasplantaments d'òrgans de l'any

2009 és de 112 trasplantaments per milió de població (pmp), quan la mitjana de l'Estat no supera els 85 pmp. En relació a la donació, la taxa pmp és de 35,4 versus els 34,3 del global de l'Estat.

Les bones xifres s'expliquen, segons l'OCATT, perquè la nostra societat és cada cop més madura i sap que d'una o altra forma, ha de comunicar a la seva família i amics la seva voluntat de ser donant quan ja no necessiti els seus òrgans o teixits. Aquest acte de comunicació suposa una gran responsabilitat social per part de la persona, ja que a la vista de la necessitat, ha pres una decisió absolutament necessària. Roser Deulofeu afegeix que aquesta maduresa és la que ens ha conduït a reduir les negatives de donació del 20% al 15% l'any 2009.

DECLARACIÓ INSTITUCIONAL

VIST que l'any 2010 Barcelona serà la seu organitzadora del Dia Mundial del Donant de Sang (WBDD) per designació de la Federació Internacional de la Creu Roja i de la Mitja Lluna Roja.

VIST que el WBDD és una iniciativa que va néixer l'any 2003 promoguda per la Organització Mundial de la Salut, la Federació Internacional de Societats de la Creu Roja i de la Mitja Lluna Roja, la Federació Internacional d'Organitzacions de Donants de Sang i la Societat Internacional de Transfusió de Sang, per promoure la celebració conjunta arreu del món.

CONSIDERANT que el nomenament de la candidatura de Barcelona suposa el reconeixement als mèrits del model transfusional de Catalunya.

CONSIDERANT que la transfusió de sang és una necessitat permanent del nostre sistema de salut àmpliament utilitzada i que l'altruisme i la voluntarietat de la donació de sang són la millor garantia per a la qualitat i seguretat del donant i el receptor.

CONSIDERANT que l'obtenció dels recursos necessaris per a l'atenció a les necessitats de sang i hemoderivats, depèn de la donació voluntària dels ciutadans.

CONSIDERANT que la donació de sang suposa l'expressió d'un compromís personal amb els altres i de solidaritat entre les persones.

CONSIDERANT que cal donar suport des de les institucions a l'activisme social adreçat a estimular la participació de la comunitat en la donació de sang i a incrementar tant les donacions com el nombre de donats.

El Comitè Organitzador del Dia Mundial del Donant de Sang 2010,

DECLARA

1r.- Que cal incrementar el nombre de donacions i de donants de sang i per això cal posar de manifest als ciutadans la importància de la donació de sang i el seu caràcter altruista i voluntari.

2n.- Que cal impulsar i fomentar la creació d'associacions i germandats de donadors de sang per conduir i estimular la participació comunitària en la donació de sang.

3r.- Que per aconseguir els anteriors objectius, és del tot necessària la implicació de les administracions públiques i d'altres entitats públiques i privades en la promoció permanent de la donació de sang.

4rt.- Que fa una crida a totes les administracions públiques i altres entitats públiques i privades a comprometre's en la donació de sang i promoure i participar en les activitats que es desenvoluparan amb motiu de la celebració del Dia Mundial del Donant de Sang 2010, així com a organitzar, en els seus respectius àmbits, si escau, d'altres activitats per iniciativa pròpia, a fi de donar-ne la màxima difusió.

Barcelona, 22 de febrer de 2010.

El Comitè Organitzador WBDD

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.cat



CAP Alcover



CAP Sarria - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Vallcarca -
Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei