

fer salut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària

NÚMERO 49 | JULIOL - AGOST 2010



24 hores junts

Gaudir en parella de les vacances



**EVITAR
LA CÀRIES**
del nadó

Esforç col·lectiu per un canvi en la salut



Fa dotze anys que treballo al CAP. No sóc metge, ni tan sols sanitari, però des de fa temps tinc molts dubtes sobre si estem fent un ús correcte dels serveis sanitaris. Probablement, un esforç del personal sanitari sumat a un canvi d'actitud del ciutadà ens faria ser més eficients.

BON ÚS DEL SISTEMA SANITARI

Cal fer un ús correcte del sistema sanitari i anar al metge únicament quan és necessari. Només així el pacient podrà reclamar esperar menys temps per a la visita, ser atès pel professional indicat (mèdic o d'infermeria) segons la consulta i disposar del temps necessari per solucionar el motiu de la visita. Per això cal que el metge no perdi temps en tràmits administratius.

En aquest sentit, cal un esforç per part de tots: administració, professionals sanitaris i ciutadans. Des d'aquesta revista, per exemple, intentem ensenyar a conviure amb malalties i promoure hàbits saludables. Per això, demanem al personal sanitari (preferiblement d'infermeria) un esforç per explicar al ciutadà com ha de tenir cura de la pròpia salut; als CAPs i hospitals, que ofereixin una total predisposició i accessibilitat per posar en contacte l'usuari amb els seus professionals sanitaris de referència, i al ciutadà, que sàpiga tenir cura de la pròpia salut i vagi únicament al servei de salut quan la situació ho requereixi.

EL NOSTRE GRANET DE SORRA

Probablement, amb l'esforç de tothom el servei sanitari funcionaria molt millor i la despesa que genera es reduiria considerablement. Aquests dies escolto mesures que el govern vol posar en marxa per millorar l'economia. Potser algunes serien innecessàries si, en la vessant sanitària, aconseguim que metges i infermers es puguin dedicar realment a la seva autèntica professió, si deixem de comprar tants medicaments que després caduquen a les nostres farmàcies, si acudim a Urgències només quan calgui... Si tots hi posem el nostre granet de sorra, crec sincerament que podrem oferir i rebre l'atenció sanitària pública que tots ens mereixem.



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

Òscar Autet
Unitat d'Atenció a l'Usuari
EAP Vic





SALUT

El cop de calor

Quan pugen les temperatures, cal prendre algunes mesures per evitar el que es coneix com a "cop de calor". Els infants i la gent gran són especialment sensibles a l'afectació.



GENT GRAN

Cuida't per cuidar

L'anomenat cuidador informal és aquell que es fa càrrec d'una persona que no es val per ella mateixa. Per desenvolupar bé la seva tasca, el cuidador també ha de tenir cura d'ell mateix.



SALUT A LA LLAR

Amb la casa a sobre

Passar les vacances amb una caravana o a un càmping farà que fruïm molt més de la natura i alhora economitzem despeses. Podem seguir alguns consells perquè siguin un èxit.



SER PARES

Evitar la càries del nadó

A partir dels primers mesos de vida, ja hem de començar a tenir cura d'alguns factors per tal d'evitar que el nadó pateixi la càries precoç de la infància.



DONA I HOME

24 hores junts

Durant les vacances, les parelles passen més temps junts del que és habitual i alguns estudis confirmen que és durant aquest període quan es produeixen més separacions.



VIURE JOVE

Vull una moto!

A partir dels 14 anys els nois i noies ja poden conduir una moto. Però cal que siguin conscients de la responsabilitat i les obligacions que un vehicle de motor implica.

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 Sardonya, 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), Beatríu Bilbeny (EAP El Castell), Marta Camps (ABS la Roca del Vallès), Anna Cladera, Xènia Fortea (EAP Sardonya), 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 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'AIGUA, un bé imprescindible

LA IMPORTÀNCIA DE L'AIGUA EN ELS ORGANISMES ÉS TAN EVIDENT QUE GAIREBÉ NO FA FALTA NI PARLAR-NE. LA VIDA SURT DE L'AIGUA I ES MANTÉ GRÀCIES A L'AIGUA.

Apart de ser el component bàsic dels éssers vius, té una sèrie de característiques com una alta tensió superficial, una calor específica i una constant dielèctrica, entre altres, que li proporcionen diverses propietats com a vehicle de transport, regulador tèrmic, dissolvent, etc. i la fan imprescindible. Més del 60% del nostre cos és aigua. Això significa que si pesem 60 kg, 40 són d'aigua.

Lògicament l'aigua de què disposem no és sempre la mateixa. Hi ha un intercanvi continu.

En solem eliminar dos litres i mig al dia, a través de l'orina, la femta, els pulmons i la pell; i la recuperem amb els aliments, en reaccions cel·lulars i sobretot amb les begudes. I si el que necessitem és aigua, el millor és prendre-la directament i no a través de begudes refrescants o estimulants.

L'altra neix al peu de Serra Verdera, integrant del massís del Cap de Creus, i surt a Vilajuïga, després de travessar un seguit de roques metamòrfiques on predomina el gneis, i que l'abasten de gran quantitat de sals: bicarbonats (1.672 mg/l), clorurs (237), sulfats (36,4) i també de metalls: sodi (607 mg/l), calci (85,5) i magnesi (44), així com d'una petita dosi de gas carbònic natural, únic en les aigües d'Europa.



I no som les espècies que en tenim més. Tampoc està repartida amb uniformitat, sinó segons el metabolisme; com més activitat té un òrgan més aigua necessita. El cervell, per exemple, és el que més en requereix. Sense aigua una persona no pot sobreviure més de cinc o deu dies. No es poden fer vagues de set, com es fan de fam; els afectats no tindrien temps ni de sortir als diaris, en les seves reivindicacions.

Sense aigua una persona no pot sobreviure més de cinc o deu dies

QUINA AIGUA BEUREM?

Aigua de l'aixeta? Depèn del lloc on visquem.

A vegades no surt en les condicions adequades i per això tenim les aigües envasades, procedents de brolladors naturals, que contenen més o menys minerals.

Aquí, a l'Empordà tenim la sort de disposar-ne de dues d'excel·lents, que ens arriben directament de filtracions pirinenques.

Una, la de les Creus, brolla a Maçanet de Cabrenys després de traspasar pels granits de la serralada axial pirinenca, d'on s'obtenen les sals: bicarbonats (123 mg/l), sulfats (12) i clorurs (5,5); els metalls: calci (28,6 mg/l), sodi (12) i magnesi (8).



Més del 60% del nostre cos és aigua

AIGÜES MINEROMEDICINALS

Totes dues són aigües declarades "mineromedicinals" (a primers de segle passat, la de Vilajuïga, i a mitjans de segle, la de les Creus) per les grans qualitats dietètiques que ofereixen. La de Vilajuïga és més dura, conté més minerals, sense arribar ni de bon tros a la gran quantitat que n'ofereixen les altres aigües europees gasoses.

A grans trets diríem que si la de les Creus fos la unitat mineral (1), la de Vilajuïga en tindria 12 i les gasoses d'Europa, 25.

Són, doncs, aigües altament recomanables, extraordinàries a taula: transparent, de paladar fi i tast agradable la de les Creus; brillant, de bombolla fina i persistent la de Vilajuïga.

Una ajuda per **DEIXAR DE FUMAR**



ALBERA SALUT FA UN ANY QUE DESENVOLUPA UN
PROGRAMA PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR AMB UNA
UNITAT ESPECÍFICA DE DESHABITUACIÓ TABÀQUICA.

A la Unitat de Tabaquisme, formada per una metgessa i una infermera, s'hi desenvolupen diverses visites seguint el protocol de la unitat d'especialistes de l'Hospital Universitari de Bellvitge. L'objectiu és fer augmentar el nombre de persones que han deixat de fumar, ja que es considera que a Espanya moren 60.000 persones a l'any per aquesta causa. Les millores de salut a llarg termini passen per incrementar la capacitat física en 1-3 mesos, disminuir el risc d'infeccions pulmonars en 1-9 mesos, reduir a la meitat el risc de patir un infart o altres malalties cardiovasculars en 5 anys i igualar el risc de patir càncer de pulmó al d'una persona no fumadora en 10-15 anys. Alhora, es recupera gust i olfacte, la pell es manté més hidratada i es crea un entorn familiar més sa, que millora la salut i la qualitat de vida.

Un 85% de les persones que han seguit aquest tractament han deixat de fumar

ÈXIT DEL TRACTAMENT

La nostra unitat ha visitat en aquest any de funcionament 25 persones, de les quals un 85% de les que han iniciat el tractament han



aconseguit deixar de fumar. El procediment consisteix a realitzar una visita inicial amb una exhaustiva anamnesi (entrevista clínica) per valorar la dependència i la motivació a través de preguntes validades que permeten al professional sanitari i al mateix interessat planificar l'inici de la teràpia farmacològica i decidir en algun cas esperar un moment més adequat.

El tractament amb millors resultats és el fàrmac Vareniclina, que té un efecte vacuna: ocupa els receptors de les neurones que ocupava la nicotina del tabac i aconsegueix així que la necessitat física de consumir tabac sigui minimitzada i que la persona passi aquest

procés de la millor manera possible. Val a dir que sempre es pot afegir medicació coadjuvant en cas necessari, malgrat que no és el més habitual.

Per aconseguir deixar de fumar amb èxit cal estar motivat i tenir-ne ganes

La durada d'aquest tractament normalment és de 3 a 6 mesos, tot i que el seguiment per part de l'equip sanitari és per un període d'un any, moment en què es considera que una persona ha deixat de fumar.

Per poder accedir a aquest servei cal que truqueu al 972 53 85 87 i demaneu hora per la Unitat de Tabaquisme o aneu al vostre metge de capçalera, que també us pot ajudar.

A Espanya, 60.000 persones moren a l'any a causa del tabac

Judit Noguera
DUI
Dra. Rosa Fortià
Metge de família
Albera Salut



PROTEGEIX-TE DEL SOL

DE LA MATEIXA MANERA QUE EL SOL ENS ÉS IMPRESCINDIBLE PER VIURE A LA TERRA, UN EXCÉS DE SOL SENSE PROTECCIÓ POT TENIR EFECTES MOLT NOCIUS PER A LES PERSONES.

LES RADIACIONS SOLARS

La llum solar es descompon en diferents longituds d'ona de les quals tres arriben a la terra.

- **Ultraviolada (efecte biològic):**
 - **UVC:** les radiacions no arriben a la terra, són absorbides per la capa d'ozó i molt perilloses per l'home. Hem de tenir en compte, però, que la capa d'ozó està molt amenaçada per les emissions de CFC, cosa que la fa disminuir un 0,5% anualment.
 - **UVB:** penetren fins a l'epidermis; provoquen el bronzejat i l'eritema o envelliment de la pell.
 - **UVA:** són més perjudicials que les radiacions UVB, ja que arriben a nivells més profunds de la dermis. Provoquen l'envelliment de la pell i poden causar melanomes.
- **Visible (efecte lumínic):** arriba a la hipodermis.
- **Infrarroja (efecte calorífic):** arriba a la hipodermis.

Els hàbits solars d'una bona part de la població són nocius

QUÈ ÉS L'ÍNDEX SOLAR MUNDIAL (UVI)?

És una estimació promig de la radiació ultraviolada solar màxima a la superfície de la terra. Varia al llarg del dia i té el seu punt màxim al migdia i amb el cel clar. Aquest índex permet valorar el grau de nocivitat de la radiació solar a la pell.

Com més alt és l'índex, més alta és també la probabilitat de perjudicar la pell i els ulls.

BAIX:	0-2
MITJÀ:	3-5
ALT:	6-7
MOLT ALT:	8-10
EXTREM:	>11



CONSELLS PER A L'EXPOSICIÓ SOLAR

- Aplicar el protector a casa o uns 30 minuts abans de l'exposició solar.
- Aplicar-lo abundantment i a sobre de la pell eixuta.
- Triar el protector solar atenent al nostre fototip.
- Tornar a aplicar el producte cada 2 o 3 hores o després del bany.
- Utilitzar-lo encara que el cel estigui ennuvolat.
- Evitar perfums i colònies alcohòliques, ja que poden produir taques.
- Tenir en compte que determinats medicaments poden provocar reacció en combinació amb el sol.
- No exposar-se mai al sol entre les 11 i les 15 hores.
- Beure aigua sovint i estar en moviment.
- Protegir-se també amb para-sol o gorra, ulleres, samarreta, etc.
- Si veiem que alguna piga canvia de mida, forma o aspecte, hem de consultar el dermatòleg.

QUÈ ÉS EL FOTOTIP?

És la capacitat d'adaptació al sol que posseeix cada individu. Per tant, la resposta a una mateixa radiació serà diferent segons el fototip de la persona.

FOTOTIP	TIPUS DE PELL	REACCIÓ AL SOL
Fototip 1	Pell molt clara. Ulls blaus. Pí-gues. Gairebé albins.	Eritema intens. Gran descama-ció. No existeix pigmentació.
Fototip 2	Pell clara. Ulls blaus o clars. Ca-bell ros o pèl-roig.	Eritema. Descamació. Lleugera pigmentació.
Fototip 3	Pell blanca. Ulls i cabells cas-tanys.	Eritema moderat i pigmentació suau.
Fototip 4	Pell mediterrània. Cabells i ulls foscos.	Lleuger eritema. Fàcil pigmen-tació.
Fototip 5	Morena. Tipus índia, sud-ame-ricana, gitana.	Eritema imperceptible. Pigmen-tació fàcil i intensa.
Fototip 6	Pell negra.	No hi ha eritema, però sí bron-zejat.

PROTECTOR SOLAR

És una loció, gel, esprai, etc. que disminueix o evita les cremades produïdes per l'exposició solar.

Existeixen dos tipus de protectors solars, segons la seva composició:

- **Filtres físics:** són els anomenats pantalla total. Reflecteixen totalment la radiació solar.
- **Filtres químics:** absorbeixen la radiació solar i la transformen en energia no nociva per a la pell. Donen lloc als FPS.

EL SOL I ELS NENS

- Els menors de 3 anys no s'han d'exposar al sol durant les hores centrals del dia ni tampoc estar-hi gaire estona les hores restants.
- És bo de protegir-los el cap amb gorres, i el cos amb samarretes si són molt blancs.
- S'ha d'utilitzar una protecció solar específica per a nens.
- Cal anar renovant el protector solar periòdicament, fins i tot si s'estan molta estona a l'aigua.
- Han de beure aigua en abundància.

La nostra societat relaciona bronzejat amb salut, i no sempre és així

QUÈ ÉS EL FACTOR DE PROTECCIÓ SOLAR? (FPS, FP, IP, SPF)

És l'índex que ens indica quan de temps pot estar la persona exposada al sol sense cremar-se la pell. Ve expressat als flascons de protector en forma numèrica. És a dir, si una persona pot estar 15 minuts exposada al sol sense patir cremades, amb un FPS4 podrà estar una hora sense cremar-se (4 vegades més).

Nivell de radiació (UVI)	PELL CLARA (FOTOTIPS 1, 2, 3)		PELL FOSCA (FOTOTIPS 4, 5, 6)	
	Exposició màx. sense protecció	Índex de protecció indicat	Exposició màx. sense protecció	Índex de protecció indicat
0-2 (baix)	80 minuts	15	110 minuts	8
3-5 (moderat)	40 minuts	25	60 minuts	15
6-7 (alt)	20 minuts	30	35 minuts	25
8-10 (molt alt: estiu)	20 minuts	50+	30 minuts	30
11+ (extrem)	15 minuts	50+	25 minuts	50+

Hauríem d'analitzar els avantatges i inconvenients que presenta l'exposició excessiva al sol sense protecció

ANALITZANT ELS EFECTES DEL SOL

- **Efectes fisiològics positius:**
 - Sintetitza la vitamina D (prevé el raquitisme i l'osteoporosi).
 - Ajuda en la millora d'algunes malalties de la pell.
 - Estimula la síntesi d'alguns neurotransmissors cerebrals, cosa que fa millorar l'estat d'ànim (per això es relacionen els països més freds amb un major índex de depressió).
 - Afavoreix la circulació de la sang.
 - **Efectes secundaris negatius:**
 - Les cremades a la pell són els signes més evidents, encara que n'hi ha d'altres.
 - Arrugues i taques a la pell, cataractes, tumors superficials i a la llarga càncer de pell.
 - Els raigs UVB són absorbits per l'ADN cel·lular i causen alteracions al genoma.
 - Els raigs UVA creen radicals lliures que alteren el material genètic i saturen els sistemes de defensa de la pell. En aquests casos les cèl·lules anormals proliferen i acostumen a formar-se carcinomes o melanomes.
- Tenint en compte l'UVI Solar Mundial i el fototip de cada persona el Departament de Sanitat i Seguretat Social afirma:

El capital solar és el nombre d'hores que un individu pot exposar la seva pell al sol durant tota la seva vida. Una vegada consumit comencen els problemes cutanis. Està prede-terminat genèticament.

Cristina López i Almela
Infermera
CAP Can Rull

CONEIX EL GTS

Alt Camp-Conca de Barberà



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

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

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

QUÈ SUPOSEN ELS GTS?

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

COM S'ORGANITZEN?

Aquests governs tenen un abast territorial definit a partir de la delimitació pròpia de les àrees bàsiques de salut (ABS) i de les comarques, i d'un dimensionat que inclou com a mínim l'atenció primària, l'hospitalària i la sociosanitària. Les fun-



Els GTS disposen d'estatuts propis i reglaments interns i regeixen les seves actuacions amb els principis de la Llei d'ordenació sanitària de Catalunya, afegint-hi els de subsidiarietat, proximitat, territorialització, coresponsabilització, substitució i participació. Disposen d'un consell rector, que n'és el màxim òrgan de govern, i una presidència. També hi ha un òrgan de participació ciutadana, el consell de salut, encarregat de supervisar i seguir l'activitat del consorci, que està format per les organitzacions sindicals, empresarials, veïnals, d'usuaris, professionals i de familiars de malalts. I la Comissió de Coordinació d'Entitats Proveïdores del CatSalut s'encarrega de les tasques d'assessorament, integrada pels centres, els serveis i els establiments que exerceixen funcions en l'àmbit de la salut al territori del GTS.

cions bàsiques són l'ordenació, priorització i coordinació dels recursos dels diferents territoris de referència per garantir la prestació i qualitat dels serveis sanitaris públics.



La missió del GTS és ordenar, prioritzar i coordinar els recursos del sistema de salut en el seu territori

ALT CAMP I CONCA DE BARBERÀ

El GTS Alt Camp i Conca de Barberà es va constituir el 18 de novembre del 2008 i es troba dins la Regió Sanitària Camp de Tarragona, que inclou també els governs Baix Camp, Baix Penedès i Tarragonès. Els agents que el componen són la Generalitat de Catalunya, els ajuntaments de l'Alt Camp i de la Conca de Barberà i els seus consells comarcals. A banda d'Alcover, abasta tots els municipis d'aquestes dues comarques. El Consell Rector està presidit pel Dr. Joaquim Pellejà, que entre altres càrrecs anteriors va ser director de l'ABS Alt Camp Oest.

DADES DE POBLACIÓ (2009)

Població del GTS:

61.904 habitants

Població de la Regió Sanitària:

588.563 habitants

Població de Catalunya:

7.611.711 habitants

LA VEU DE LES ASSOCIACIONS

Lliga contra el Càncer de les Comarques de Tarragona

MARIA JESÚS COMINO,

delegada d'Alcover

CANDELA RALUY,

delegada de Valls



Quins són els principals objectius de l'associació?

M. Jesús Comino: La principal tasca és el voluntariat, és a dir, donar suport a tots aquells pacients de càncer o familiars, ja sigui acompanyant-los a l'hospital si no disposen de mitjans propis, visitant-los a casa, etc. A més, també preparam diferents actes per recaptar fons per combatre el càncer. Per exemple, a Alcover organitzem cada any, coincidint amb la Fira dels Bandolers, una guardiola per obtenir diners i, seguint amb el que vam fer l'any passat, tenim un estand per informar els vilatans.

Quines altres activitats desenvolupen durant l'any?

Candela Raluy: En el cas de Valls, cada any fem una calçotada i a l'octubre, un festival de ballet infantil. La veritat és que n'hi ha per treure's el barret amb la resposta tan positiva de la ciutadania.

Organitzen activitats conjuntes entre les delegacions dels municipis de les comarques tarragonines?

M.J.C.: Cada delegació funciona de forma independent i organitza els actes que considera més oportuns. Tot i això, quan es fa una activitat des de la seu de Tarragona ens envien una carta a cada delegat informant-nos perquè en fem la màxima difusió i hi puguem participar.

Quina col·laboració hi ha entre l'associació i el GTS?

C.R.: Sempre hem tingut molt bona col·laboració amb el Dr. Joaquim Pellejà, president del nostre GTS, i ens han donat suport en totes les activitats que hem organitzat.

Conviure amb la **FIBROMIÀLGIA**

LA FIBROMIÀLGIA ES CARACTERITZA PER LA PRESÈNCIA DE DOLOR MUSCULAR GENERALITZAT DE MÉS DE 3 MESOS D'EVOLUCIÓ AMB CANSAMENT, RIGIDESA MATINAL I MANCA DE SON REPARADOR. PER ARA, TOT I PROPOSAR-SE DIVERSES TEORIES, LA CAUSA ES DESCONEIX.



Actualment la medicina tradicional disposa de diferents tractaments que ajuden a pal·liar els símptomes de la fibromiàlgia. D'una banda, els farmacològics, que indicarà el metge de família o altres especialistes que hagin valorat el qui la pateix, i d'altra banda, els no farmacològics, que consten de programes d'educació per la salut basats a proporcionar informació sobre la malaltia, el dolor i la forma de conviure-hi.

A continuació s'ofereixen uns quants consells des del vessant no farmacològic, que poden ser d'utilitat.

- S'ha d'acceptar la malaltia i afrontar-la.
- Cal comparar els símptomes que es pateixen amb la informació rebuda.
- S'han d'evitar les situacions d'estrès, ja que poden alterar l'equilibri emocional i agreujar els símptomes físics.
- És bo mantenir una actitud positiva:

Fins que no hi hagi una cura per a la fibromiàlgia, el millor és cuidar el cos i la ment amb constància



dia a un bon ritme i fer activitats a l'aigua com l'aquagym o la natació. L'activitat vigorosa no s'aconsella perquè podria augmentar la sensació de dolor.

- S'ha d'evitar tancar-se a casa. Les relacions socials són tant o més importants que els medicaments: cal sortir amb els familiars o els amics i participar de les activitats proposades, valorant sempre les pròpies limitacions.



- És recomanable evitar el fred, ja que pot augmentar la rigidesa dels músculs.

- És important seguir una dieta equilibrada i procurar que sigui rica en aliments que continguin calci, antioxidants (vitamina C), magnesi i seleni per reduir el grau i el nombre d'episodis de dolor muscular.



- Aliments rics en calci: llet, iogurts i formatges.
- Aliments rics en vitamina C: fruites cítriques, maduixes i cireres.
- Aliments rics en magnesi: espinacs, enciam, espàrrecs i llevat de cervesa, entre d'altres.
- Aliments rics en seleni: cebes, alls, cols, taronges, cogombres, carbasses i pomes.

Fins que no hi hagi una cura per a la fibromiàlgia s'ha de procurar cuidar el cos i la ment amb constància. Sense cap mena de dubte és la millor manera de mantenir la qualitat de vida.

somriure i riure sempre que es pugui (mirar programes i/o pel·lícules de comèdia, assistir a sessions de risoteràpia, escoltar música alegre, jugar amb les mascotes, etc.).

- Cal fer una llista d'activitats agradables i realitzar-les sempre que es pugui: alguna d'elles hauria de ser relaxant, com el ioga, el tai-txi o la meditació.
- Si es dedica temps a la meditació un bon

moment per fer-ho és als matins (de 15 a 20 minuts) o bé a les nits per poder conciliar bé el son. És una bona tècnica per dedicar el temps a un mateix.

- Els tractaments alternatius més utilitzats en combinació amb la medicina tradicional són l'acupuntura i l'ozonoteràpia.
- L'activitat física baixa o moderada és aconsellable per assolir un nivell de benestar òptim. Cal caminar 30 minuts al

Mireia Sierra
Infermera
EAP Sarrià - Vallplasa



NO HO DEIXIS PER A MÉS ENDAVANT...

Posa-hi data, junts podem!



DES DEL MES DE MAIG D'AQUEST ANY ESTEM REALITZANT AL NOSTRE CENTRE UN TALLER PER DEIXAR DE FUMAR, COINCIDENT AMB LA 'XI SETMANA SENSE FUM' QUE VA TENIR LLOC DEL 24 AL 31 DE MAIG.



Es tracta d'una nova iniciativa de l'EAP Sarrià, basada en la teràpia grupal i l'entrevista motivacional, per tal d'ajudar a prendre aquesta decisió tan important.

MOTIVAR EL PACIENT

El paper de la motivació del pacient és imprescindible per tenir èxit. Mitjançant diferents tipus d'activitats, es buscaran alternatives per aconseguir canviar d'hàbits i actituds i, així, assolir l'objectiu comú de tots els participants: deixar de fumar.

Els grups estan formats per 8-10 persones i els dirigeixen dues infermeres i un metge de família.

Les sessions tenen una durada de 90 minuts es duen a terme durant 5 setmanes consecutives. Al cap d'un mes d'haver finalitzat el taller, es preveu una sessió de seguiment, pactada amb el grup, i una avaluació telefònica.

Si tens ganes d'abandonar el tabac, informa't amb el teu metge o infermera de referència: ells t'ajudaran!

També s'ha plantejat de fer teràpia individual a les consultes, amb la infermera de referència, per a aquelles persones que necessitin un reforç després del taller.



PROFESSIONALS DELS TALLERS

- Rosa Bosch (DUI)
- Gloria Santiago (DUI)
- Rocío Sánchez (DUI)
- Meritxell Sala (DUI)
- Gemma Llorens (DUI)
- Dr. Alan Perna

SALUT I ESCOLA

consulta oberta 2009-2010

DE SETEMBRE DEL 2009 A MARÇ DEL 2010, PROFESSIONALS D'INFERMERIA DELS EAP SARRIÀ I VALLPLASA HAN ACUDIT A DIVERSES ESCOLES EN EL MARC DEL PROGRAMA SALUT I ESCOLA.



El Programa Salut i Escola, promogut pels departaments de Salut i Educació i Universitats, pretén apropar aquesta àrea als adolescents, amb la creació de les consultes de salut a les escoles, on els estudiants poden preguntar a professionals sanitaris tot allò que els preocupi o els interessi, i on reben informació sobre hàbits saludables o prevenció de situacions de risc. Aquesta iniciativa s'ha orientat als alumnes de 3r i 4t d'ESO.

Què creiem que han obtingut els adolescents amb aquesta intervenció

- Han tingut un porta oberta al sistema sanitari públic evitant el contacte amb els centres de salut; això els ha permès preservar la seva intimitat.
- Han obtingut una informació fiable i professional que els ha pogut ajudar en les seves decisions o els ha resolt dubtes.
- Han adoptat una actitud participativa en els temes de salut que els poden afectar, en l'adquisició de coneixement sanitari i en la prevenció de situacions de risc. És a dir, han anat a cercar una resposta, no han esperat que els arribés.

Què creiem que hem aconseguit amb aquesta intervenció

- Hem potenciat l'autonomia i adquisició de coneixement d'autocura dels adolescents, molt important per tenir un bon nivell de salut en l'època adulta.
- Hem acostat el sistema de salut a l'adolescent, oferint no només informació o consells, sinó fins i tot resolent problemes de salut en aquell mateix moment.
- Hem establert vincles de confiança amb el jovent, el nostre futur.

ALGUNES DADES DE LA CONSULTA OBERTA DEL CURS 2009-2010

Centres participants: 4

Professionals d'infermeria participants: Xavier Barba, Àngels Marnat, Cristina Martín

Alumnes que han consultat: 127

Consultes realitzades: 259

Origen de les persones que han acudit a la consulta:

Europa comunitària: 92,6%

Llatinoamèrica: 5,01%

Altres: 2,39%

Temes més tractats a la consulta:

Sexualitat: 53%

Consum de substàncies: 35%

Salut alimentària: 12%

CUIDAR EL CUIDADOR

TOTES LES PERSONES
DES QUE NAIXEM
FINS QUE MORIM
NECESSITEM
ATENCIONS: CUIDAR
SERÀ SEMPRE
INDISPENSABLE.

L'atenció domiciliària és en aquests moments un dels aspectes fonamentals de l'AP (Atenció Primària). L'envelliment progressiu de la població, l'augment de l'esperança de vida i l'aparició de malalties cròniques, fan que la tasca educativa de les infermeres d'AP envers les persones que anomenem "cuidadors informals", sigui bàsica per contribuir al benestar de la nostra societat.

UNA MICA D'HISTÒRIA...

L'ideal és tenir cura d'un mateix, però hi ha circumstàncies o situacions de la vida en què aquestes atencions no podem realitzar-les sols, i es aquí quan apareix la figura del cuidador/a.

L'educació sanitària és molt important per evitar lesions tant al pacient com al cuidador

Des de l'antiguitat les dones sempre han assumit aquest paper, primer van ser dones "sàvies del poble", veïnes, i més tard infermeres (professió que continua essent a l'actualitat majoritàriament femenina). Darrerament des que la dona s'incorpora al món laboral, també hi ha homes que porten a terme la tasca de cuidador, i per cert ho fan molt bé. Tot i això hi ha dones que han deixat la seva feina per poder cuidar amb més atenció el seu familiar. D'altra banda, també cal tenir en compte la consideració personal que tenim sobre el procés d'envelliment, és a dir, cadascú viu d'una forma diferent el fet de cuidar una persona gran.

EN QUÈ I COM EDUQUEM?

En les activitats bàsiques de la vida diària:

- Alimentació adequada segons la malaltia.
- Higiene en el bany i/o en el llit.
- Mobilització: fer trasllats del pacient d'un lloc a un altre.
- Canvis posturals si està enllitat.
- Canvis de bolquers si hi ha incontinència.
- Moviments passius, massatges per evitar rigidesa.
- Cura de la pell: vigilar que estigui ben hidratada i protegir les zones de risc.

- Medicació: respectar els horaris i les dosis adequades.

- Caigudes: evitar-les tenint en compte catifes, mobles, terres lliscants...

- Aspectes relacionals: prevenir l'aïllament i ser metòdic amb les persones amb demència. És molt important l'educació sanitària per poder portar a terme totes aquestes tasques i evitar lesions tant al pacient com al cuidador.

COM CUIDEM EL CUIDADOR?

La infermera ha d'estar a prop del nucli familiar i detectar el cuidador principal, amb el qual establirà una relació, en primer lloc, de confiança; en segon lloc, com a educadora, i per últim, estarà pendent de les seves necessitats donant-li suport en qualsevol moment que ho necessiti, ja sigui per via telefònica o presencial. Cal tenir en compte que el cuidador informal té una càrrega física i emocional afegida.

Disposem d'altres ajudes com el BAT (Banc d'Ajudes Tècniques). Es tracta de condicionar el domicili per facilitar la tasca del cuidador (banys adaptats, passadissos amb baranes, grues, llits mecanitzats...). També disposem del programa PRODEP (Llei de la Dependència), gràcies al qual, si les circumstàncies del pacient ho permeten, el cuidador té unes ajudes per rebre serveis i quedar deslliurat d'algunes de les tasques diàries.

Cal destacar les tasques de les treballadores familiars dels ajuntaments, que col·laboren en els domicilis tant en tasques educatives com de serveis.

REFLEXIÓ

Recordem que els ancians no han creat el problema de l'ancianitat sinó que són part d'ella.

Encarna Zapata
Directora d'Infermeria
EBA Centelles



PREMI A L'EBA CENTELLES

en el Dia Mundial del Donant de Sang

L'EBA CENTELLES VA SER PREMIADA EN EL MARC DEL DIA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG, EL PASSAT 14 DE JUNY, EN L'ACTE QUE VA TENIR LLOC AL PALAU DE CONGRESSOS DE BARCELONA, CIUTAT QUE ACULL ENGUANY LA CAPITALITAT D'AQUESTA JORNADA.



El director de l'EBA Centelles, Ramon Vilatimó, acompanyat de la Dra. Encarna Martínez i Lourdes Tuneu, va ser l'encarregat de recollir el premi que l'EBA Centelles va rebre en la celebració del Dia Mundial del Donant de Sang, com a reconeixement a la seva col·laboració activa. Es tracta de l'únic centre que té un conveni de participació amb el Banc de Sang i Teixits (BST), segons el qual els seus professionals participen conjuntament amb el BST en les donacions. D'aquesta manera, per exemple, cada vegada que es duu a terme una campanya de donació a l'ABS (ja sigui a Balenyà, Sant Martí o Centelles), s'hi uneix un metge de l'EBA per tal de reduir el temps d'espera del donant.

Els premis es van lliurar en un acte d'homenatge que va reunir més de mil donants de tot el món i que va comptar amb la presència del president de la Generalitat de Catalunya, José Montilla, la consellera de Sanitat, Marina Geli, i l'alcalde de Barcelona, Jordi Hereu.

El president Montilla va destacar l'"honor i satisfacció" de Catalunya en acollir la capitalitat d'aquesta jornada i la consellera Geli es va mostrar molt satisfeta per l'afluència de joves en les celebracions que promouen la donació entre aquest col·lectiu. A més, va apuntar que un 27% dels donants de l'any passat van ser joves entre 18 i 25 anys. Precisament per això, va assenyalar: "Diuen que el món està en crisi,

una crisi econòmica global i local, però el que no està en crisi són els valors."

REPRESENTANTS DE LA DONACIÓ

L'acte va comptar amb la presència de tots els actors espanyols vinculats a la donació, com el secretari general de Sanitat del govern espanyol, José Martínez Olmos; el representant de la Federació Internacional de Creu Roja, Peter Carlona; la representant de la Societat Internacional de Transfusió Sanguínia, Judith Chapman; el president de la Federació Catalana de Donants de Sang, Marc Ibars, i el president de la Federació Espanyola de Donants, Martín Manceño.

A més, hi va haver també una nodrida representació internacional de les diferents federacions i associacions de donants de tot el món, el president de la Federació Internacional d'Organit-

zacions de Donants de Sang, Niels Mikkelsen, i la representant de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), Carissa F. Etienne.

RELLEU ARGENTÍ

La ciutat argentina de Buenos Aires va prendre el relleu de Barcelona com a capital del Dia Mundial de Sang el 2011. El sotssecretari de Regulació i Fiscalització del govern argentí, Andrés Leibovitz, va ser l'encarregat de recollir el testimoni català. En aquest sentit, la consellera Geli va fer broma dient que "no només és Messi el que uneix Catalunya i Argentina".

Un 27% dels donants de l'any passat van ser joves entre 18 i 25 anys



VACANCES de cap de setmana

PER NOSALTRES QUALSEVOL CAP DE SETMANA ES POT CONVERTIR EN UNES PETITES VACANCES.

'Viatjar amb l'autocaravana ens permet passar la segona nit en un altre indret'

Quan pensem en les vacances a vegades ens vénen al cap paraules com relax, tranquil·litat, vida en família... Bé, en el nostre cas això pot ser un cap de setmana. Són els avantatges que té sortir amb l'autocaravana o, dit d'una altra manera, la "caseta". Acabes de treballar el divendres i ja pots marxar, no cal fer reserves ni gaires preparatius, només has de posar la roba als armaris i el menjar a la nevera de l'autocaravana.

Com a casa

Sovint arribem al lloc de destí cap al vespre, llavors som tranquil·lament i parlem de com ha anat el dia o del que farem l'endemà. Després anem a dormir, cadascú al seu llit, com a casa.

L'avantatge d'arribar a la nit és que el dia següent s'aprofita millor perquè ja pots començar l'activitat (excursió a peu, volta en bicicleta, via ferrada...) des de bon matí. Et lledes, esmorzes, etc. com cada dia, però amb un aire més pausat, es respiren vacances; el primer que s'ha llevat ha posat el cafè a fer i et desperta aquella oloreta tan característica.

Diàleg familiar

Quan arribes de fer l'excursió o la volta en bicicleta és un gust saber que allà mateix et podràs dutxar. Això sí, cal fer-ho en un ordre i sense malgastar l'aigua (l'espai és reduït i el dipòsit limitat). Mentre l'últim es dutxa, l'altre para la taula, i els altres dos preparen el dinar (també hi podem cuinar). Després de dinar fem sobretaula, parlem de l'excursió, de les nostres inquietuds, preocupacions, etc.. és un moment de diàleg familiar molt agraït. A vegades la segona nit la passem en un altre indret, ja que la "caseta" té rodes i ens podem desplaçar amb facilitat. El sopar sol ser lleuger per poder dormir bé. Abans d'anar a dormir també fem tertúlia, en família, o a vegades amb amics que també tenen autocaravana i sortim plegats. I això només és un cap de setmana!!!

Joan, Núria, David i Maria

'Amb l'autocaravana no cal fer reserves ni gaires preparatius'



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.



QUINS USUARIS ES PODEN BENEFICIAR D'AQUEST SERVEI

La funció de la Unitat de Medicina de l'Esport és realitzar el control mèdic esportiu dels pacients i, si escau, dels seus problemes.

Entre els usuaris que es poden beneficiar 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.
- 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

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

- interconsulta amb experts de les seqüeles de les diferents discapacitats.
- Oferta de 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 la discapacitat.

TIPUS DE VISITES I TARIFES

La UME ofereix diferents tipus de visites depenent 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.

Durant la tardor, persones sanes que fan esport de forma habitual consulten sobre la necessitat d'un certificat de salut que acrediti no tenir cap malaltia que contraindiqui la realització d'aquesta activitat física. El metge o pediatre del centre d'Atenció Primària no és l'encarregat de certificar això.

Per fer aquest certificat cal una revisió mèdica esportiva, que serà diferent segons l'edat del pacient i l'esport que realitza. Per aquest motiu existeixen unitats especialitzades que donen aquest servei de forma privada, amb unes tarifes que han de satisfer els usuaris o bé són concertades per les diferents federacions.

La Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital de Sant Rafael, és un d'aquests serveis.

Per a més informació: tel. 93 211 25 08, ext. 601

Dr. Àlex Pasarín
Especialista en Medicina Física i Rehabilitació
Cap del Servei de Rehabilitació
Hospital Sant Rafael



LA SEGURETAT VIAL NO ÉS ACCIDENTAL, la teva actitud compta!

'LA SEGURETAT VIAL NO ÉS ACCIDENTAL' VA SER EL LEMA ESCOLLIT PER L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (OMS) PER CELEBRAR L'ANY 2004 EL DIA MUNDIAL DE LA SALUT. SEGONS LES SEVES DADES, LES LESIONS PER TRÀNSIT SUPOSEN 1,2 MILIONS DE MORTS I FINS A 50 MILIONS DE PERSONES DISCAPACITADES CADA ANY A TOT ARREU.



La Direcció General de Tráfico (DGT) els últims deu anys ha observat un descens del 55% en el nombre de víctimes mortals a les carreteres, cosa que aconsegueix l'objectiu europeu de reduir aquesta dada fins al 50%.

Per tot això i perquè volem contribuir a la continuïtat d'aquestes xifres tan optimistes, anem una mica més enllà afegint al lema de l'OMS *la teva actitud compta!*, perquè el "factor humà" és un dels tres factors implicats en les lesions de trànsit juntament amb el "factor vehicle" i el "factor entorn".

La DGT ha observat un descens del 55% en el nombre de víctimes mortals a les carreteres

CONSELLS PER A L'ESTIU

L'estiu és una època de moviments freqüents, tant de curt com de llarg recorregut, i a l'hora d'agafar el vehicle que sigui cal tenir en compte els següents consells:



1 Conduir amb la calor. Temperatures superiors als 30° poden produir son, cansament i fins i tot agressivitat: això afavoreix les distraccions al volant. La temperatura a l'interior d'un vehicle pot ser fins a 15° superior que a l'exterior. S'ha de tractar, doncs, de conduir amb una temperatura al voltant de 22°. Engegueu l'aire condicionat o ventileu el vehicle abaixant les finestres. Feu parades freqüents, cada dues hores, a l'ombra, per rehidratar-vos, ventilar el vehicle i relaxar-vos. No deixeu gent gran, nens ni animals a dins del vehicle si l'atureu al sol. Controleu la temperatura del motor. Porteu begudes fresques no alcohòliques.

2 Atenció si teniu alguna malaltia i preneu medicaments. Us heu de fixar si la caixa del medicament porta el símbol de perill i llegir el prospecte; si teniu dubtes consulteu el vostre metge. Les malalties que poden influir en la vostra capacitat per conduir són, principalment, les limitacions visuals i malalties amb tractament que afecti la capacitat de concentració, perquè disminueixen la capacitat de resposta i provoquen son i cansament. Aquests medicaments són els que es prenen per dormir, per a l'angoixa, la depressió i l'al·lèrgia, entre altres. Si sou diabètics o hipertensos procureu fer bé el tractament i els àpats per evitar baixades o pujades de sucre i tensió que poden influir negativament a l'hora de conduir.

3 Per descomptat que l'alcohol i les drogues són prohibits en la conducció.

4 Què cal fer en cas d'accident?
 1-Situeu el vostre vehicle en lloc segur i amb els llums d'emergència encesos.
 2-Poseu a 50 m, en els dos sentits, els triangles reflectants. 3-Desconnecteu el

motor del vehicle accidentat. 4-Immobilitzeu i assegureu el vehicle sinistrat. 5-Comproveu possibles vessaments de combustible i oli. 6-Demaneu ajuda al 112; heu de comunicar: número de telèfon des d'on truqueu, lloc de l'accident, nombre i estat de les víctimes, tipus d'accident, riscs circulatoris i perills de l'entorn. 7-No mogueu els accidentats. En cas de persones atrapades acosteuvos-hi i tranquil·litzeu-les.

5 Campaña AA de la Creu Roja. El 2009, la Creu Roja Espanyola i el Ministeri de l'Interior van llançar la "Campaña AA" per promoure que tothom inclogui a l'agenda del seu mòbil un número de telèfon per avisar en cas d'emergència i facilitar la localització als professionals dels serveis d'emergència i de seguretat. Aquest número ha de constar sota el nom de "AA" (Avisar A), de manera que apareixerà el primer a l'agenda telefònica.



Aa
EN CASO DE EMERGENCIA



Cruz Roja



GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DEL INTERIOR



PER A MÉS INFORMACIÓ:

- DGT: l'estat de les carreteres: www.dgt.es
- AEMT: previsió metereològica: www.aemt.es i a Catalunya www.meteo.cat
- Societat de Medicina de Trànsit: fitxes sobre salut: www.semt.es
- Fundacions sobre investigació i desenvolupament al camp de la seguretat vial: www.fesvial.es, www.intras.es, www.insia-upm.es
- Clubs automobilístics: www.race.es, www.racc.es, www.cea-online.es

Susana Valiente Hernández
 Metge de família
 EAP Vallcarca - Sant Gervasi

El CAP Les Hortes A LA 20ª MOSTRA D'ENTITATS DEL POBLE-SEC



EL 12 DE MAIG D'ENGUANY S'HA CELEBRAT LA 20ª MOSTRA D'ENTITATS DEL POBLE-SEC. A DIFERÈNCIA DELS DARRERS ANYS, EN QUÈ SE CELEBRAVA AL CARRER BLAI, AQUEST ANY HA TINGUT LLOC EN PLE PARAL·LEL, QUE DURANT MÉS DE 12 HORES (ENTRE LES 9 DEL MATÍ I LES 2 DE LA MATINADA) VA ESDEVENIR UN CARRER "PEATONAL".

Enguany, la mostra d'entitats s'ha inclòs en el programa de la 1ª edició de la "Fem festa, fem Paral·lel", que ha organitzat la Fundació El Molino. A part de les tradicionals paradetes, on les entitats i associacions del barri mostren les seves activitats, aquest any s'ha comptat amb la participació de diversos actors i artistes de primer nivell que han ofert actuacions i representacions teatrals, musicals i de varietats. També hi ha hagut un espai dirigit sobretot als més petits, en el qual se'ls animava a practicar diferents esports com ara l'atletisme, el tennis, el futbol i el bàsquet.

Com cada any, des del 2006, diversos membres del CAP Les Hortes hem participat a la mostra d'entitats i ho hem fet com a membres de la comissió de salut del Pla de Desenvolupament Comunitari del Poble-sec (PDC).

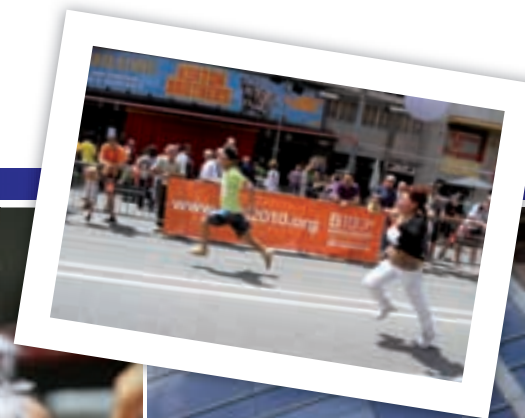
CINC ANYS DEL PLA COMUNITARI

Per qui no sàpiga què és el PDC del Poble-sec, us direm que es va posar en marxa ja fa més de cinc anys (l'octubre del 2005), promogut per l'antic Departament de Benestar Social de la Generalitat de Catalunya (ara Departament de Governació i Administracions Públiques, mitjançant la Secretaria d'Acció Ciutadana), el Districte Sants-Montjuïc i la Coordinadora d'Entitats del Poble-sec.





Si vols beneficiar-te d'alguna de les nostres activitats o t'agradaria ajudar-nos, contacta'ns!



L'objectiu del PDC és donar respostes globals a les necessitats del barri amb la finalitat de reduir desigualtats i millorar la qualitat de vida del conjunt de la població del territori; això es porta a terme amb la col·laboració dels ens locals i la ciutadania mitjançant un procés participatiu conjunt de tots els agents implicats (veïns, tècnics i administració).

COMISSIONS DE TREBALL

El PDC del Poble-sec està constituït en cinc comissions de treball, que es reuneixen amb periodicitat mensual i que són:

- La comissió de salut,
- la d'infància i joventut,
- la de gent gran,
- la de convivència i coneixement mutu,
- la socio-laboral.

Del treball conjunt de les diferents comissions i de la participació veïnal en la detecció dels problemes que preocupen el barri han sortit projectes com ara el Puja'm-Baixa'm, el grup d'acompanyament a gent gran, el Programa Activa't al Parc de la Primavera o el Trocasec.

Si creus que et pots beneficiar d'alguna de les activitats que coordina el PDC, ens pots ajudar o tens alguna idea ens trobaràs a:

- CAP Les Hortes: Xavier Cortès (metge de família) i Lourdes Garcia (infermera).
- Comissió de Salut del PDC: ens reunim un cop al mes (tercer dilluns de mes) i normalment és al CAP Les Hortes, de 16.30 a 18h.
- Coordinadora d'Entitats del Poble-sec: c/ Roser 24.
- Plataforma Poble-sec per a Tothom: c/ Concòrdia 33, baixos.

- Per a qui prefereixi la utilització de noves tecnologies, també ens podeu trobar a la xarxa, a les següents adreces:

- Bloc CAP Les Hortes: <http://grupapoccapleshortes.wordpress.com/>
- Web del PDC: www.pcpoble-sec.org
- Bloc de la comissió de salut del PDC: <http://csalutpoblesec.webnode.es/>
- Web de la Coordinadora d'Entitats del Poble-sec: <http://www.poblesec.entitats-bcn.net>

AVANCEM UNITS PER LA SALUT!!

Xavier Cortès
Metge de família
CAP les Hortes





La Rosa Flotada se'n va de vacances

MENTRE ENS CANTEN HAVANERES TAN EMBLEMÀTIQUES COM 'EL MEU AVI' I 'LA BELLA LOLA', REPASSEM LA TRAJECTÒRIA DE LA CORAL LA ROSA FLOTADA AMB EL SEU FUNDADOR, EN DOMINGO RODRÍGUEZ, I EL COORDINADOR, EN JOSÉ LIMORTE.

A caben de celebrar el concert de final de curs i ara es preparen per unes merescudes vacances, tot i que tenen alguna actuació durant l'estiu. Aquesta coral, fundada fa 13 anys, està integrada per 39 persones amb una mitjana d'edat de 68 anys. "Majoritàriament la formen dones perquè són més decidides; els homes no s'atreveixen a cantar", explica en José Limorte.

sa va ser que s'hi van apuntar 29 persones, un grup massa nombrós. Per això es va optar finalment per crear una coral de cançó lleugera.



CANVI DE DOMICILI

Com que la Casa del Mar pertany al districte de Ciutat Vella, des de la coral sempre s'ha tingut interès a accedir a la Coordinadora d'Entitats del Poble-sec, perquè se la consideri del barri i pugui actuar en tots els actes que es duguin a terme. Un tràmit d'ingrés que de moment té denegat, però pel qual en Domingo Rodríguez i en José Limorte continuen treballant.

"El més gratificant és l'harmonia que hi ha dins la coral"



Realitzen anualment una quinzena de concerts i més enllà del lloc que els ha vist néixer, la Casa del Mar, han recorregut diversos escenaris del territori català. Roses, Tarragona, Blanes, Vilanova i la Geltrú i Sant Carles de la Ràpita en són només un resum.

UN GRUP HARMÒNIC

La coral, sempre acompanyada de l'orquestra Notas al Viento, amplia anualment un repertori que ja supera la setantena de

cançons. Se n'hi poden trobar per a tots els gustos: sarsueles, havaneres, rondalles, pasdobles, etc. Assagen només un dia a la setmana sota la direcció d'Héctor Andreu, però des del principi han tingut molt d'èxit en tots els escenaris que han trepitjat. "Quan portavem poc més d'un any, vam fer una gravació casolana amb tant d'èxit que hi ha qui encara no se l'ha tret del cotxe", somriu en Domingo Rodríguez. "Que ens felicitin en totes les actuacions és molt gratificant, però encara ho és més l'harmonia que hi ha al grup".

ELS INICIS DE LA CORAL

Tot va començar el febrer del 1997, quan en Domingo Rodríguez va actuar a la Casa del Mar amb una altra coral que dirigia. Aleshores li van proposar crear un grup d'havaneres. Van donar veus i la sorpre-



NOVA INCORPORACIÓ al CAP Les Hortes

Estimados pacientes:

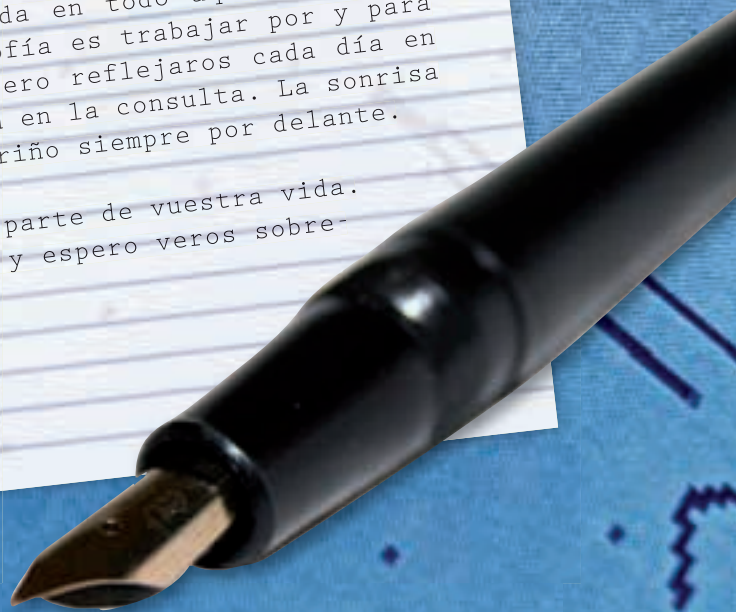
Soy el Dr. Luis J. Gallardo Martínez. Como ya sabéis intento hacerme un huequito en el lugar insustituible que la Dra. Medina nos ha dejado en el centro de salud.

Llevamos ya un año compartiendo experiencias e intercambiando conocimientos con el objetivo de mejorar la salud de los miembros de nuestra comunidad, así que ya sabéis bastantes cosas de mí. Nací, crecí, estudié y me formé en Granada, de modo que habéis pasado de la doctora canaria al doctor andaluz. Llegué a Barcelona hace cinco años con una maleta para llenar de experiencias y desde entonces la he ido completando en el Hospital de Sant Pau y en el CAP de Raval Sud donde trabajé previamente. Ahora es la hora de ir llenando con más experiencias "hortelanas" en este nuevo proyecto que comienzo.

"Trabajaré por y para vuestra salud ya que mi ilusión es formar parte de vuestras vidas"

Sólo os quiero dejar claro que trabajaré por y para vuestra salud y que mi ilusión es formar parte de vuestras vidas como referente de ayuda en todo aquello en que os pueda ser útil. Mi filosofía es trabajar por y para el paciente y es lo que espero reflejaros cada día en que nuestras vidas se crucen en la consulta. La sonrisa siempre por bandera y el cariño siempre por delante.

Gracias por dejarme formar parte de vuestra vida. Os envío un cordial saludo y espero veros sobre todo por el barrio!!!



L'any 2002, l'EAP Sardenya va crear la seva pròpia Unitat de Recerca. Ara, després de vuit anys, el centre amplia el seu camp d'investigació amb la participació a l'Institut de Recerca Biomèdiques Sant Pau (IIB-Sant Pau). Per conèixer amb més detall aquesta nova col·laboració, entrevistem el Dr. Kulisevsky, director de l'IIB-Sant Pau.



“El benefici real de la nostra activitat és el ciutadà”

important, ja que impliquen metodologies i, en definitiva, formes d'investigar complementàries. El destinatari final de la investigació traslacional és el pacient, per al qual la participació de recursos importants d'investigació de l'assistència primària com els que ja existeixen a l'EAP Sardenya resulta una peça fonamental de la cadena de valors d'aquest projecte.

“La col·laboració de diferents entitats és important, ja que implica formes d'investigar complementàries”

cada institució mitjançant l'aplicació d'economies d'escala. Entre els exemples més il·lustratius d'aquesta filosofia hi ha l'ús comú de recursos de formació continuada i de gestió del coneixement i les plataformes de serveis científico-tècnics, que representen infraestructures, personal tècnic, espais i equipaments d'alta tecnologia d'ús compartit entre tots els investigadors de l'IIB-Sant Pau. És una manera molt simple i natural d'optimitzar els recursos i potenciar la recerca que fem, integrant noves tècniques i aparells, ampliant les possibilitats dels estudis i, en definitiva, considerant l'IIB com una estructura facilitadora i potenciadora i, els seus investigadors, com un tot que suma molt més que la simple addició dels seus integrants.

Què és l'Institut de Recerca Biomèdiques Sant Pau?

L'Institut d'Investigació Biomèdica Sant Pau (IIB-Sant Pau) és un projecte de partenariat que agrupa els aliats naturals que, per proximitat i història, col·laboren i realitzen treballs d'investigació conjunta en el context del que ara anomenem el “Campus Sant Pau”. La integració dels esforços de recerca d'aquestes institucions suposa un gran salt qualitatiu per impulsar projectes conjunts generadors de coneixement, prioritzant la recerca traslacional, que és aquella que sorgeix del contacte estret amb el malalt i que torna al malalt com a utilitat terapèutica o com a innovació.

Per què creu que és important que hi participin institucions externes a l'hospital com ara l'EAP Sardenya?

La investigació biomèdica sempre necessita nous punts de vista, nous enfocaments, noves idees. En aquest sentit, la col·laboració de diferents entitats amb naturaleses i filosofies diferents és

Com pensa que podríem col·laborar l'Hospital de Sant Pau i l'EAP Sardenya en projectes de recerca?

Les aportacions de l'EAP Sardenya en l'àmbit de l'Atenció Primària, la salut pública i les revisions sistemàtiques poden complementar-se molt bé amb les que s'estan portant a terme a Sant Pau i a altres socis del Campus com l'Agència de Salut Pública de Barcelona. Es tracta d'apropar els grups d'investigació per tal que el diàleg i la convivència en un marc organitzatiu comú faciliti l'intercanvi de coneixements, la identificació de sinergies i la implementació de projectes cooperatius.

Per altra banda, la col·laboració d'una aliança en forma de l'Institut Biosanitari permet optimitzar els recursos de

Quin serà el benefici que en traurà la població de la recerca que es porti a terme a l'IIB-Sant Pau?

Un dels objectius primaris de l'IIB-Sant Pau és potenciar la recerca i la innovació traslacional i accelerar l'aplicació dels nous descobriments en la pràctica mèdica, l'àmbit assistencial, la cura del pacient i la salut de la població del nostre entorn.

No hem de perdre mai de vista que el beneficiari real de la nostra activitat és el ciutadà. Per tant, qualsevol iniciativa que potencii el coneixement i les oportunitats d'elevat el nivell de la recerca entre tots els socis d'aquesta aliança que inclou la universitat, el gran hospital, la medicina primària i els recursos de salut pública, s'ha d'entendre com un benefici per a la població.

Celebrem els deu anys amb tu!

eap sardenya 10 anys

Han transcorregut deu anys des que l'EAP Sardenya va obrir les seves portes. Enguany organitzem tot un seguit d'actes per commemorar amb vosaltres aquest aniversari tan especial! La Caminada Popular o la Festa Infantil són algunes de les activitats que hem celebrat tots plegats.

CAMINAR PER FER SALUT

Pas a pas fem salut, caminar és un hàbit molt saludable que podem practicar fàcilment en el nostre dia a dia. Per aquest motiu vam organitzar una caminada popular, una cita que va comptar amb una elevada participació. Una quarantena d'usuaris i professionals de l'EAP Sardenya ens vam posar en marxa per fer salut. Tots preparats amb gorres del centre, ampolles d'aigua i pals de caminar vam

fer camí: des dels Jardins del Príncep de Girona, passant per la Travessera de Gràcia i el Passeig de Sant Joan fins arribar al punt final, el Parc de la Ciutadella.

La cita va tenir lloc el pasat 29 de maig i va comptar amb la col·laboració dels membres del Casal de Gent Gran del Baix Guinardó i els veïns d'Horta-Guinardó. Gràcies per caminar amb nosaltres per fer salut!

FESTA INFANTIL

Grans i petits ens vam aplegar
I una Festa Infantil vam celebrar!

Als Jardins del Príncep de Girona
Ens vam reunir una bona colla,
Tots junts fent xerinxola
Per passar una bona estona!

Globus, música i xocolatada:
Els plats forts de la trobada!
Cavallets i animació infantil:
Les delícies dels petits!

Ara agafa forces i prepara't
Perquè la festa aquí no acaba!
Agafa forces i prepara't
Perquè la gresca mai s'acaba!

Al setembre tornarem!
I d'allò més bé ens ho passarem!

Estigues ben actiu,
Perquè tornem després de l'estiu!





VISITA ALS CAMPAMENTS DE REFUGIATS SAHARAUÍS, una experiència inoblidable

L'octubre passat vaig viatjar als campaments de refugiats saharauís com a integrant d'una expedició sanitària de l'ONG GASI.

Aquesta ONG està formada per gent del món sanitari, sobretot de l'Hospital de l'Esperança i de l'Hospital del Mar, que ha treballat en bastants països arreu del món però actualment centra la seva activitat als campaments saharauís. (Per a més informació podeu consultar la seva pàgina web: www.elgasi.org).

Els campaments de refugiats saharauís estan situats al sud-oest d'Algèria, molt a prop de la ciutat algeriana de Tindouf. Estan dividits en quatre districtes o *wilaies*, que porten el nom de ciutats importants del Sàhara Occidental (ells els anomenen "territorios ocupados"). Cada *wilaia* està dividida en



diversos pobles, anomenats *daires*, i cada *daira*, en quatre barris. Cada *wilaia* té un hospital i cada *daira* té un dispensari, que equival als nostres ambulatoris.

LA SEVA HISTÒRIA

Als saharauís els apassiona explicar la seva història: vivien al seu país, el Sàhara Occidental, que era la província 52 d'Espanya. Quan va morir Franco, ara fa 35 anys, el Marroc els va envair amb la famosa Marxa Verda. La majoria d'homes es van allistar al Frente Polisario. Les dones, els nens, la gent gran i els ferits tenien dues opcions: uns es van quedar al "territori ocupat", van perdre les seves pertinences i són els protagonistes de les manifestacions que reivindiquen el

dret a recuperar la independència del Marroc (un dels seus líders és l'Aminatou Haïdar, que va sortir recentment als mitjans de comunicació reivindicant la independència del Sàhara). Els que van fugir van haver de dirigir-se al desert; molts van morir perquè els marroquins els van bombardejar. Els supervivents són els que van organitzar els campaments on vam anar nosaltres.

Els nostres pacients ens van donar un lliçó de serenitat i fortalesa, difícil d'explicar amb paraules

Als campaments la gent viu en haimes (tendes de campanya) i sovint també tenen una o dues construccions d'adob que fan les funcions de cuina, dutxa i vàter. Els aliments bàsics (cereals, llegums, llet...) i les bombones de gas per cuinar es reparteixen periòdicament als dispensaris, com succeïa aquí amb les cartilles de racionament durant la guerra civil. Han d'anar a buscar l'aigua amb galledes a uns contenidors que hi ha a cada barri. Es veu algun ase estirant un carro carregat de bombones o de galledes, però la majoria de gent transporta tot això caminant fins a casa seva. Hi ha famílies que tenen cabres, que durant el dia belluguen pels campaments i durant la nit dormen en unes construccions circulars fetes de ferralla i trossos de plàstic situades als afores de cada barri. És una imatge típica veure nens jugant amb les famèliques cabres i portant-los les sobres del menjar familiar.

CLIMA ADVERS

No hi ha cap planta, tret d'alguns arbres en zones allunyades on hi ha petits oasis. Viuen en un desert de pedres, inhòspit i de clima molt dur. És sec, però sovint pateix força inundacions, que arrasen les dèbils estructures que han construït. La setmana que nosaltres hi vam ser, la calor era insuportable. A la nit refrescava una mica però



no era millor que una de les nits més xafo-goses d'agost a casa nostra.

Nosaltres vam instal·lar-nos a la *wilaia* d'Al-Aaiun. A poc a poc, vam anar a cadascuna de les *daïres* a visitar els malalts que acudissin al dispensari. També vam cobrir força estones les urgències de l'Hospital d'Al-Aaiun i, juntament amb les fisioterapeutes, vam visitar l'escola per a nens amb necessitats especials; a més, vam fer força domicilis per visitar molts nens discapacitats que no es podien desplaçar.

UNA GRAN EXPERIÈNCIA

Vam treballar molt, molt més del que esperàvem. Tot i això, ens vam quedar amb el neguit de pensar que hauríem d'haver visi-

tat molt més. És impressionant la quantitat de malalties importants i cròniques que vam veure i l'enteresa com les suportaven els pacients i els seus familiars. Els nostres pacients ens van donar un lliçó de serenitat i fortalesa, difícil d'explicar amb paraules.

Impressiona la gran quantitat de malalties importants i cròniques i l'enteresa com les suporten els pacients i familiars



Carme Palasí
Pediatria
EAP Sardenya





El CAP El Remei promou **UNA BOCA SANA ENTRE ELS MÉS MENUTS**

EL CENTRE DE SALUT VA ORGANITZAR UNA JORNADA COMUNITÀRIA AL CARRER DEDICADA A L'ODONTOLOGIA, PER PROMOCIONAR HÀBITS BUCODENTALS SALUDABLES ENTRE ELS NENS.

Estem en ple estiu i les activitats a l'aire lliure són una bona oportunitat per compartir, aprendre, ensenyar i passar-s'ho bé. Amb aquestes intencions i, sobretot, amb la voluntat de promoure una bona salut bucal entre els petits, el CAP El Remei va organitzar una jornada comunitària al carrer que va fer les delícies de tots els participants: professionals i usuaris.

Per tal que tothom pogués canviar d'escenari fàcilment, es van desenvolupar una bona varietat d'activitats paral·leles en pocs metres de distància.

ACTIVITATS MOLT VARIADES

A primera hora, hi va haver un esmorzar per a tothom, on des de bon matí ja es va començar a fer èmfasi en la importància

d'una bona alimentació lligada a una higiene i salut bucodental. L'esport també va tenir un protagonisme destacat. Es van disputar emocionats i divertits partits de bàsquet i futbol entre equips formats per treballadors del CAP i usuaris. Per als més petits, hi havia inflables, estands de dibuix i contes narrats per la infermera Lali del CAP. A més, un grup d'usuaris va demanar participar a la



Nens divertint-se dibuixant.



Inflables per als més petits.



Estands amb informació per a tothom.



Panells informatius



Coreografies fetes per pacients



Narració de contes infantils



Panells informatius

feita demostrant els seus dots de ballarins amb coreografies que van acabar amb la complicitat de tots els assistents.

EQUIP D'ODONTOLOGIA

El més remarcable de la jornada, però, va ser el desplegament que va fer l'equip d'odontologia del CAP, que no va parar ni un sol moment d'aconsejar, promocionar hàbits saludables, fer revisions bucals al carrer a tots els nens i explicar als pares la importància de cuidar la boca ja de ben petits. Des del moment en què comencem a tenir dents, s'han de cuidar per evitar-ne el deteriorament. Unes dents

Unes dents de llet en mal estat poden provocar que les definitives ja surtin malmeses

de llet en mal estat poden provocar que les definitives ja surtin malmeses o afectades. És molt important que tinguem cura de la salut i, en aquest cas, de la salut bucodental.

LA CÀRIES DEL NADÓ

En aquest mateix número de la revista ja parlem sobre la forma d'evitar la càries del nadó, però des del nostre centre volem incidir especialment en aquesta problemàtica, ja que és una afectació força habitual. Es caracteritza per la destrucció de teixits durs dentaris i és originada per l'acció dels àcids produïts pels microorganismes que integren la placa dental.

TRANSMISSIÓ DE BACTERIS

S'estableix que la majoria dels nens adquireixen bacteris bucals abans de temps a través del contacte amb la saliva dels seus pares o cuidadors. Aquesta transmissió pot ser directa (mitjançant petons a la boca) o

La prevenció és imprescindible. El millor tractament sempre és aquell que no cal

indirecta (per xumets, culleretes, dits a la boca, etc.). Per aquest motiu, s'ha d'evitar que existeixi una transmissió precoç de bacteris, ja que aquests són fonamentals per a l'establiment d'una lesió cariosa. A més, es recomana eliminar els focus infecciosos de la mare tractant la càries amb neteges professionals, col·lutoris amb clorhexidina i instruccions d'higiene oral.

Per a qualsevol consulta us podeu adreçar als professionals del nostre CAP. Recordeu, però, que el millor tractament sempre és aquell que no cal, per tant, la prevenció és imprescindible.



Partits de futbol i bàsquet entre treballadors del CAP i usuaris.

NOTÍCIES per als usuaris

VISITES I INFORMES: GRATUÏTES O AMB COST

Hi ha visites sanitàries i certificats de salut que no estan inclosos en la cobertura sanitària que ofereix el CatSalut. Creiem que cal informar correctament l'usuari i volem aprofitar aquestes línies per comentar els casos més comuns. Els accidents laborals, escolars, de trànsit, malalties provocades pel treball, accidents en esports federats, etc. són alguns dels exemples que creiem necessari detectar i davant dels quals cal actuar en conseqüència per al bé de tothom: suposa un benefici per al treballador i reducció de costos. Són visites que si es tracten correctament, del seu cost se n'haurien de fer càrrec les mútues o assegurances corresponents i el pacient s'en podria beneficiar amb incapacitats que cobreixen el 100% del sou, possibles indemnitzacions, cobertura en possibles seqüeles, en alguns casos cost zero dels medicaments que precedeixen a un accident i, alhora, generaria un estalvi considerable al CatSalut. Quan a informes i certificats de salut, als diferents panells informatius del Centre hi trobareu informació sobre quins són gratuïts, quins s'han de pagar, el cost de cadascun, els que poden fer els metges de família, els que es desaconsella que faci un metge de família i els que requereixen que es vagi a un centre especialitzat i homologat.



NOVA FISIOTERAPEUTA AL CAP

Hem incorporat al nostre equip la fisioterapeuta Laura Funes, que només farà visites privades. De moment és amb nosaltres cada dijous de 9 a 13 h. El preu d'una primera visita és de 30 euros i, després, tarifes menors per a activitats també menors. Tothom qui vulgui pot accedir a aquest servei sol·licitant visita al personal d'Atenció a l'Usuari.



MEDICAMENTS GENÈRICS

D'acord amb el Programa d'Ús Racional del Medicament del CatSalut i amb l'objectiu d'oferir una prescripció que, tot i mantenir la qualitat redueix el cost, s'ha procedit a canviar la prescripció de medicaments amb un nom comercial determinat pel seu genèric, en cas d'existir, ja que la composició és la mateixa.

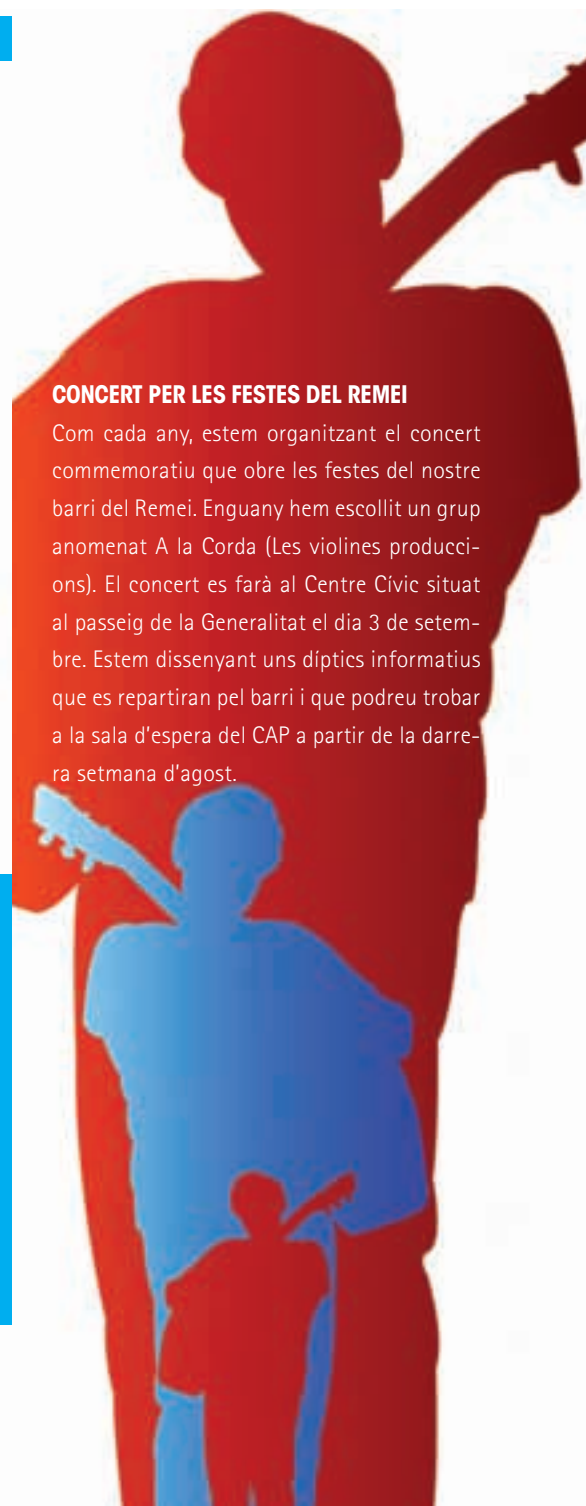
fersalut

LA REVISTA FER SALUT, NOMÉS AL NOSTRE CENTRE

Atesa l'actual situació econòmica, i per tal que pugui seguir arribant de forma gratuïta, a partir del proper número, la revista Fer Salut no s'enviarà als domicilis sinó que es podrà recollir als expositors que tenim a l'entrada del CAP.

CONCERT PER LES FESTES DEL REMEI

Com cada any, estem organitzant el concert commemoratiu que obre les festes del nostre barri del Remei. Enguany hem escollit un grup anomenat A la Corda (Les violines produccions). El concert es farà al Centre Cívic situat al passeig de la Generalitat el dia 3 de setembre. Estem dissenyant uns díptics informatius que es repartiran pel barri i que podreu trobar a la sala d'espera del CAP a partir de la darrera setmana d'agost.



ADDICTES SENSE SUBSTÀNCIA, ADDICCIONS A LES PANTALLES

Dependència, abús o addicció, actualment no existeix una opinió clara i unànime entre els professionals de la salut, però segons un estudi de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) una de cada quatre persones presenta trastorns de conducta relacionats amb les noves addiccions o addiccions socials. Les socioaddiccions són trastorns de dependència vinculats a activitats humanes diverses i plaents, considerades com a simples activitats d'oci o de comunicació, no relacionades amb la ingesta de substàncies. Aquestes activitats no són en elles mateixes nocives, però en determinades persones poden desembocar en conductes addictives.



cosa que, juntament amb altres factors personals i ambientals, facilita la conducta addictiva o la utilització compulsiva d'aquestes noves tecnologies.

Dintre de les noves tecnologies trobem les tecnologies de les pantalles: no hi ha dubte que aporten un gran benefici quan el seu ús és controlat, però tenen un fort poder d'atracció, que facilita la pèrdua de l'autocontrol en algunes persones, sobretot en infants i adolescents.

Dues variables poden indicar el grau de dependència a les tecnologies de les pantalles: el temps dedicat i els motius d'ús. Si el temps dedicat és excessiu poden afectar les relacions familiars, socials, laborals i escolars; pel que fa als motius de l'ús, comença a ser preocupant quan internet o el mòbil s'utilitzen per omplir espais buits, hi ha sentiments d'insatisfacció i no es troben altres alternatives gratificants per omplir el temps.

El fet que es tracti essencialment d'una qüestió d'intensitats o pèrdua de control i que a més siguin socialment acceptades, comporta una gran dificultat en la detecció de la socioaddicció, com a mínim en les primeres etapes.

Les noves tecnologies de la informació i la comunicació (NTIC) van ser creades amb l'objectiu de potenciar la comunicació, l'educació i la informació, però precisament pel seu mateix disseny afecten la voluntat de control,



Vega González Bueso
Psicòloga. Terapeuta d'AIS (Atenció i Investigació de Socioaddiccions)

EL COP DE CALOR



EVITEM ELS EFECTES NOCIUS DE LES ALTES TEMPERATURES I APRENGUEM ELS PRIMERS AUXILIS QUE S'HAN DE DUR A TERME EN CAS DE COP DE CALOR.

Les altes temperatures dels mesos d'estiu poden provocar el que es coneix com a "cop de calor", que es produeix quan l'organisme perd líquids i sals minerals (clor, potassi, sodi, etc.) necessàries per a l'organisme. Depenent de qui se'n vegi afectat, el cop de calor pot ser un problema greu, ja que pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. El cop de calor no té necessàriament a veure amb l'exposició solar, sinó amb les altes temperatures. Prevenir-lo és molt senzill si seguim alguns consells, que s'han d'aplicar amb especial atenció a la gent gran i els infants.



SÍMPTOMES DEL COP DE CALOR

Reconèixer els símptomes propis del cop de calor és molt important per tal de prendre mesures en cas d'haver d'atendre un malalt o de trobar-nos malament nosaltres mateixos. Mal de cap, fatiga, febre alta, rampes, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua de coneixement són alguns dels símptomes clars del cop de calor.

Normalment, els símptomes solen ser graduals: comencen de manera lleu i es van accentuant. És per això que és important aplicar uns primers auxilis amb rapidesa a partir dels primers símptomes.

GENT GRAN

La gent gran és especialment sensible al cop de calor. Si es té algun problema de salut crònic, cal que consultem el metge abans de fer cap exposició al sol, ja que algunes malalties, com les cardíaques o la hipertensió, poden fer la persona més susceptible de patir aquests trastorns.

També és important preguntar al metge en cas de prendre medicaments com laxants, diurètics o altres, que poden augmentar la susceptibilitat al sol.

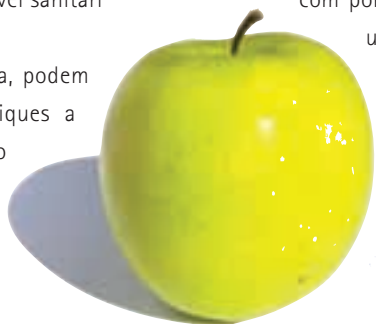


PRIMERS AUXILIS

Asseure la persona afectada en un indret fresc és el primer que hem de fer en cas de sospita d'un cop de calor.

Depenent de la gravetat que valorem que té el cas, ens dirigirem a un centre sanitari amb el nostre vehicle o, en cas més greu, avisarem un metge o trucarem al telèfon d'emergències (112) perquè el servei sanitari s'encarregui d'enviar-ne un.

Mentre esperem l'atenció mèdica, podem donar aigua o begudes isotòniques a l'afectat, així com remullar-lo una mica amb una tovallola o roba molles (l'aigua no ha de ser gaire freda).



PREVENCIÓ

Hi ha diferents mesures que podem prendre per evitar el cop de calor tant a casa com al carrer:

- Dins de casa, hem de mirar d'aconseguir una temperatura fresca, ja sigui mitjançant els aparells de climatització i ventiladors o abaixant les persianes i ajustant les finestres durant el dia i ventilant la vivenda al vespre. Des del Departament de Salut de la Generalitat es recomana que, sempre que sigui possible, es passi un mínim de dues hores al dia en llocs climatitzats com cinemes, centres comercials, bars, restaurants, etc.
- Prendre dutxes fresques amb freqüència i beure més aigua de la que bebem habitualment durant els dies més calorosos també és clau per evitar riscos. Per sortir a l'exterior, hem de mirar d'evitar les hores de calor més intensa (de 13 a 15 h) i reduir, en general, l'activitat física intensa. Portar roba lleugera i de colors clars, protegir-nos del sol directe al cap amb una gorra o un barret, així com portar sempre a sobre una ampolla d'aigua per beure'n amb freqüència disminuirà molt al·tament els riscos de deshidratació i cop de calor.

- Pel que fa a l'alimentació, hem d'evitar plats calents, menjar molt calòrics i l'alcohol. Cal que ingerim suc de fruita i aigua amb freqüència, fins i tot sense tenir set, i alimentar-nos amb fruites i verdures sempre que sigui possible.
- Cada estiu, la Generalitat de Catalunya fa una campanya de prevenció de les onades de calor. Podreu consultar la d'aquest any a www.gencat.cat/estiu/cat/calor.htm.

INFANTS

Els nens són més vulnerables a patir un cop de calor que les persones adultes. Pot ser que ells no siguin conscients de les altes temperatures o del fet que s'estan deshidratant, i per això és molt important que els donem aigua sovint, els vestim amb roba adequada i controlem el temps que estan exposats a la calor.

Una altra qüestió primordial és que no hem de deixar mai un infant tancat dins el cotxe a l'estiu, encara que sigui un moment. Un cotxe tancat pot arribar a unes temperatures molt altes que poden posar en perill la salut de l'infant en molt poc temps.



PER CUIDAR BÉ UNA ALTRA PERSONA, CAL EN PRIMER LLOC QUE ENS CUIDEM NOSALTRES MATEIXOS. SI ENS SENTIM BÉ EN L'ASPECTE FÍSIC I PSICOLÒGIC, SEREM MOLT MÉS EFECTIUS EN LES NOSTRES TASQUES I ESTAREM DE MÉS BON HUMOR.

CUIDA'T PER CUIDAR



La vellesa o la malaltia d'una persona del nostre entorn, un dels progenitors, la nostra parella o un fill pot fer que ens trobem amb la situació d'haver-nos de fer càrrec d'aquesta persona estimada que no es val per ella mateixa.

Pel fet de no haver-nos format com a cuidadors professionals, pot ser que trobem a faltar alguns coneixements per desenvolupar aquesta tasca o que tinguem problemes personals derivats de la feina que desenvolupem cuidant l'altre: la tasca de cuidador informal pot afectar la nostra vida familiar i social, i també la salut. Seguint alguns consells per desenvolupar-la bé, evitarem que aquesta tasca ens angoixi i ens sobrepassi.

SIGNES D'ALARMA

Hi ha alguns signes d'alarma en la nostra salut i comportament que indiquen que estem patint sobrecàrrega en la nostra feina de cuidadors.

Acostumen a ser els següents:

- Cansament, tremolors, malsons i insomni, malestar digestiu.
- Sensació de no tenir temps lliure i de només dedicar-nos al malalt.
- Poc interès per les relacions socials i distanciament amb les amistats i família.
- Canvis d'humor.
- Depressió.
- Canvis de pes.
- Problemes de memòria i concentració.
- Patir accidents domèstics com tallar-nos, cremar-nos, caure, etc.

CLAUDICACIÓ

Es parla de claudicació del cuidador quan aquest es mostra fred i incomprensiu amb la persona que cuida, quan té un sentiment de culpa de no haver fet bé les coses i quan no se sent capaç de seguir desenvolupant la seva tasca. Podem dir que és el moment en què el cuidador se sent sobrepassat per la situació i necessita un suport extern.

Per evitar-ho, és molt important demanar col·laboració a altres familiars per repartir el pes de la responsabilitat. També és bo conèixer els recursos que s'ofereixen des de centres públics i privats com els ajuts domiciliaris, els centres de dia i el gran ajut de les associacions de cuidadors informals, des d'on es donen directrius per als cuidadors i on es comparteixen experiències amb gent que està en la mateixa situació.

Cal informar-se sobre la malaltia i la situació de la persona que cuidem

LA IMPORTÀNCIA DE LA INFORMACIÓ

Informar-se bé sobre la malaltia i la situació de la persona que cuidem és clau per poder entendre què li passa i què necessita de nosaltres.

La treballadora social del nostre centre de salut ens pot informar de com s'ha de sol·licitar el reconeixement de la situació de dependència

de la persona malalta, pas necessari per poder accedir als ajuts i serveis previstos a la Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència, així com ajudar-nos amb els tràmits.

Si la persona cuidadora se sent bé amb el que fa, serà molt més eficaç en la seva tasca i alhora augmentarà la seva qualitat de vida. Per cuidar-se, és clau dedicar un temps a la intimitat i a la vida social i personal: fer activitats com anar al cinema, al teatre, quedar amb amigats o amb la parella, etc. sempre que sigui possible; també es recomana agafar-se uns dies de vacances per trencar la rutina i descansar.



SUPORT AL CUIDADOR

Recórrer als grups de suport a persones cuidadores no professionals pot ajudar molt a qui mostra símptomes de sobrecàrrega per la tasca que fa i que està patint aïllament social per culpa d'haver-se submergit en la cura d'una altra persona i haver deixat de banda la d'ell. L'objectiu d'aquests grups és millorar la qualitat de vida de les persones cuidadores informals a partir d'un treball en equip que es basa en la confiança, escolta i participació activa. A partir de sessions grupals, els participants troben vies de solució al seu malestar, dificultats i conflictes.

El projecte que es porta a terme des de Psicòlegs sense Fronteres Catalunya es va iniciar pensant en cuidadors de persones grans dependents. A la pràctica, es van trobar amb la demanda de donar resposta també a persones cuidadores amb altres característiques, malalties i edats.

Qualsevol persona cuidadora es pot dirigir al casal on, a partir d'una entrevista individual, els professionals avaluen el cas i marquen la freqüència de les sessions de suport que cal seguir.

Casal Concòrdia. C/ Concòrdia, 33. Telèfon: 93 324 85 38.

grupcuidadorespsf@yahoo.es

AMB LA CASA A SOBRE

Consells per passar unes bones vacances de càmping o amb caravana

A L'ESTIU, MOLTES FAMÍLIES ES DECIDEIXEN A BUSCAR ALLOTJAMENTS ALTERNATIUS ALS HABITUALS PER GAUDIR AL MÀXIM DE LA NATURALESA I ECONOMITZAR EL PRESSUPOST DE LES VACANCES.

Si us decidiu per aquesta opció, molt adient i divertida sobretot per a parelles, grups d'amics i famílies amb nens, cal que tingueu en compte alguns aspectes a l'hora de preparar el viatge i durant la vostra estada. Aprofitar al màxim de les vacances sense sorpreses està a les vostres mans en aquest viatge on us emporteu la casa a sobre.



TIPUS DE CÀMPING

Tant si aneu d'acampada com si viatgeu amb autocaravana, planifiqueu amb temps

la cerca de l'allotjament i reserveu la vostra plaça en temporada alta per assegurar-vos que tindreu lloc quan hi arribeu.

Podreu escollir entre tres tipus diferents de categories de càmping: de luxe (amb un distintiu de quatre tendes-triangles); de 1a categoria (tres tendes-triangles); de segona categoria (dues tendes) i de tercera (una tenda). Tots els centres homologats estan obligats a tenir aigua corrent, serveis i electricitat.

Conviure amb els altres campistes implica algunes normes de comportament que faran l'estada més agradable a tothom, com ara respectar el descans dels altres, mantenir netes les zones i serveis comunitaris o utilitzar les papereres.



ABANS DE MARXAR

Prepareu bé la roba que us heu d'endur tenint en compte la temperatura del lloc de destinació. Tingueu en compte que en zones de muntanya, tot i que de dia potser fa calor, de nit les temperatures acostumen a baixar considerablement, fins i tot durant el mes d'agost. Truqueu al càmping on us allotjareu per preguntar quin tipus de

roba aconsellen que porteu segons les temperatures de la zona.

No us oblideu de portar un paravent, us serà útil en cas de pluja i tempesta.

Porteu també dins el vehicle una o dues llanternes i piles de recanvi.

Feu una revisió completa del vostre vehicle i comproveu que les rodes estiguin correctament inflades. En el cas de les caravanes, s'aconsella que si les teniu aparcades durant períodes llargs, les mogueu cada dues o tres setmanes per evitar que els pneumàtics es deformin.



CONSELLS SOBRE L'ALIMENTACIÓ

El fet de disposar d'una cuina petita dins l'autocaravana o cuinar amb un fogonet al costat de la tenda ens limita una mica les opcions dels àpats. De tota manera, hem d'intentar respectar al màxim una dieta equilibrada com si fóssim a casa. Així, en època estival és senzill i saludable preparar amanides amb productes frescos, fruites i verdures. Utilitzeu l'aigua corrent per rentar bé els aliments abans de consumir-los i conserveu-los sempre en un lloc fresc. El millor és que feu la compra diàriament del que heu de consumir durant el dia.

Prepareu el menjar just que consumeireu i amb el mínim temps d'antelació, sobretot en el cas de salses i maionesa. Pel que fa a la cocció, cal que cuineu bé la carn i els ous per garantir l'eliminació de gèrmens.

Tingueu sempre a mà aigua potable i beveu líquids sovint, sobretot quan les temperatures siguin altes.



EVITAR LA CÀRIES DEL NADÓ



L'APARICIÓ D'UNES TAQUES BLANQUES A LES DENTS DEL NADÓ POT ESTAR RELACIONADA AMB L'AFECTACIÓ CONEGUDA COM LA CÀRIES DEL BEBÈ O CÀRIES PRECOÇ.

La càries precoç de la infància, coneguda com a càries del bebè, síndrome del biberó o càries de lactància, és una malaltia infecciosa que afecta les dents de llet dels infants. Es manifesta com una taca blanca amb aspecte porós en la superfície dental, que amb el temps pot canviar de color, enfosquit-se, i afectar més superfície.

Les causes de la càries precoç tenen a veure amb diferents factors:

- L'ús freqüent i prolongat del biberó amb suc de fruita envasat, xarops vitamínics o el costum d'untar el xumet amb mel o sucre durant el son de l'infant.
- L'alimentació materna massa prolongada de l'infant de més d'un any d'edat.

Les repercussions negatives que pot tenir el nen o nena afectat són, sobretot, el dolor (com el d'una càries no tractada) i possibilitats d'afectació a la vida quotidiana com alteració del son, dificultat de concentració, problemes odontològics o alteracions de la parla.

COM S'EVITA LA CÀRIES PRECOÇ

És bàsic que els adults es cuidin de la higiene bucodental del nen mentre ell no sigui capaç de fer-ho sol. Per a això, utilitzarem una gasa fins que l'infant no comenci a tenir dents. Una vegada li hagin sortit, utilitzarem un raspall de dents infantil i a mesura que es vagi fent gran, li anirem ensenyant com rentar-les amb pasta de dents sense empassar-se-la i com raspallar-se bé les dents tot sol.

A part de la neteja dental, però, cal que prenguem algunes mesures externes de prevenció per evitar la càries precoç:

- Mantenir el nen dret mentre se l'alimenta i impedir que s'adormi mentre pren el biberó. Si s'adorm, el despertarem i li netejarem les dents amb una gasa o li donarem una mica d'aigua per retirar les restes de llet.

- Evitar prolongar l'alimentació amb biberó. Des del moment que el nen pot beure sol un vas d'aigua (aproximadament als 12-15 mesos) s'ha d'anar eliminant l'ús del biberó gradualment.
- Fomentar una dieta sana i equilibrada reduint els aliments amb potencial de provocar càries com ara la llet condensada, els sucus o el sucre. Tampoc hem d'impregnar el biberó o el xumet d'aquestes substàncies. Si els pares tenen algun dubte pel que fa a aquesta afectació dental o altres



La prevenció de la càries del nadó comença els primers mesos

que s'hi relacionin, l'odontòleg és l'expert que millor els pot aconsellar sobre la salut de les dents dels infants. Els pares també poden recórrer al seu pediatre per a qualsevol dubte sobre la salut del nen, sigui odontològic o general.



24 HORES JUNTS

Gaudir en parella de les vacances

LES VACANCES SÓN EL MOMENT DE L'ANY EN QUÈ LES PARELLES DISPOSEN DE 24 HORES PER ESTAR JUNTS I FRUIR DEL TEMPS LLIURE.

Paradoxalment, és durant el període vacacional quan s'accentuen les diferències i els conflictes entre algunes parelles que s'han distanciat durant la resta de l'any i que han amagat els seus problemes comuns defugint-los amb la rutina.

Així, hi ha estudis que confirmen que després de les vacances augmenten els divorcis i les separacions, perquè la monotonia, l'avorriment, la falta de romanticisme o alguns problemes relacionats amb la sexualitat s'han posat en evidència durant les hores que s'han passat en comú, de manera que tornar a la rutina i afrontar l'any amb la parella es fa insuportable.

El temps lliure és l'oportunitat de posar sobre la taula algunes diferències que no s'han parlat per falta de temps durant el període laboral. Si volem resoldre els problemes de parella i lluitar per la relació, les vacances són el millor moment per arreglar les diferències i gaudir de les 24 hores de diversió junts.

BUSCAR AFINITATS

Recordar les millors èpoques i el que se solia fer llavors pot servir-nos per proposar a l'altre una activitat conjunta que sapiguem que il·lusiona als dos. Practicar un esport o entreteniment que es tingui en comú, planificar una escapada de cap de setmana, anar junts a nedar a la piscina, prendre alguna cosa a la fresca o fins i tot endreçar junts alguna part de la casa, anar al cinema o passejar pel parc són plans senzills que faran que la parella se senti més unida.

El millor consell és planejar activitats conjuntament, que il·lusionin als dos

És important relaxar-nos davant els conflictes habituals de la parella i mirar-nos el nostre cònjuge de zero: recordar les seves virtuts i per què ens el vam començar a estimar, així com parlar de les coses en comú amb distensió. També es poden aprofitar els dies de convivència per resoldre alguns conflictes que s'han anat acumulant durant l'any, però buscant el moment adient, evitant la discussió i cercant el diàleg raonable i l'acord mutu. A estones, respectar l'espai de l'altre i el seu temps també millorarà la convivència.

Les vacances són una època extraordinària dins de l'any, de manera que hem d'adoptar una actitud diferent de la rutinària. Amb la parella passa el mateix, ens hem d'adaptar a la convivència més llarga i gaudir-ne sense que els problemes de la monotonia i la rutina espatllin aquesta relació, sinó que els dies de convivència i lleure la puguin enfortir i millorar.



VULL UNA MOTO!

Tot el que has de saber per convertir-te en un motorista segur

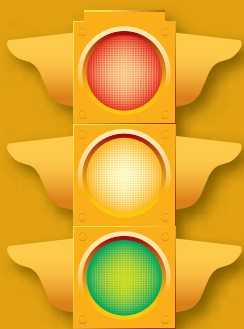
JA LA PODRÀS MANTENIR?
TE L'HAS GUANYADA?
SABRÀS CONDUIR AMB
RESPONSABILITAT? TENIR
UNA MOTO ÉS EL QUE
SEMPRE HAVIES SOMIAT I
JA FA TEMPS QUE DONES LA
TABARRA ALS PARES PERQUÈ
TE'N COMPRIN UNA. ARA
QUE JA ELS HAS CONVENÇUT,
CAL QUE SÀPIGUES ALGUNES
COSES QUE, TOT I QUE TE
LES HAN REPETIDES MIL
VEGADES, ÉS EL MOMENT DE
TENIR MÉS EN COMPTE.



Una moto és un vehicle de motor que implica una responsabilitat per part teva si no vols prendre mal ni fer mal a ningú. Si ets prou gran per tenir una moto, també ho ets per ser conscient de tot el

que això implica; així doncs, para molta atenció a regles bàsiques de seguretat viària, perquè si no les compleixes, a més de prendre mal, et poden posar una bona multa o treure't el carnet.

Regla número 1. No conduïxis mai havent begut ni sota l'efecte de cap droga. Tot i que et sembli que controles la situació, si ets prou



llest t'adonaràs que la teva capacitat de reacció, de concentració i de reflexos disminueix moltíssim sota l'efecte de l'alcohol i les drogues i que, per tant, et converteixes en un perill al volant.

Regla número 2. Posa't sempre el casc: et pot salvar la vida en cas d'accident!

Regla número 3. Respecta sempre els senyals de trànsit. Tant els que afecten la velocitat com els altres. Recorda que no els han posat a la carretera per molestar, sinó per evitar que hi hagi accidents de circulació.

Regla número 4. Si no tens moto però vas de paquet, posa't sempre el casc i queixa't a qui et porti si comet infraccions o conduïx ràpid.



SABIES QUE...

- Amb 14 anys, pots portar una moto de 50 cc i a partir dels 16 ja en pots portar de fins a 125 cc. Les motos amb més cilindrada requereixen proves addicionals específiques a partir de la majoria d'edat.
- El risc de lesions greus o mortals en moto és vuit vegades superior al risc d'anar en cotxe.
- Els ciclomotors presenten un risc semblant al de les motos de gran cilindrada. Els usuaris de motos d'entre 50 i 125 cc amb permís B+3 presenten unes taxes de risc molt superiors als usuaris del mateix tipus que tenen llicència A o A1.

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.



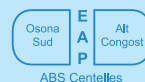
www.fersalut.cat



CAP Alcover



CAP Sarria - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Vallcarca -
Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardènia



CAP El Remei