

# fer salut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària

Mantenim el  
**DESIG SEXUAL?**

*Salut amb*  
**ARRELS**



## Metges de pel·lícula



Fa uns anys que vaig començar a fer un estudi sobre els metges al cinema. El meu propòsit, comprovar els diferents rols amb què se'ns representa a tots nosaltres. El cinema serveix molt per construir la imaginació, i ajuda, possiblement més que cap altre element mediàtic, a modelar el que se'n diu *imaginari*. També he volgut veure les diferents tipologies del professional de la salut que mostren les pel·lícules.

Com és sabut, sociològicament i culturalment és molt determinant com el malalt hagi percebut el posat que adoptem. En conseqüència, la satisfacció (o decepció) d'un pacient depèn molt més d'altres condicionants diferents dels estrictament científics i que es mostren sovint superiors. No sempre els professionals de la salut ho tenim en compte, però.

I tornant al cinema i a la figura del metge, tots estarem segurs que serà molt diferent si es topa amb un Dr. House o amb un Dr. Mateo, per citar-ne dos de sèries actuals.

### L'APRENTATGE AMB EL CINEMA

Jo no he analitzat sèries, sinó pel·lícules, fetes o bé per al cinema o per a la televisió. Els sanitaris en general hem de tenir en compte l'ambient cultural del malalt i, a part de guarir o pal·liar el patiment, hem de saber *connectar* (empatitzar) amb el pacient. El cinema és, doncs, un lloc d'aprenentatge de comportaments no només per a l'usuari, sinó també per al professional. Coneixedors d'això, a vegades la indústria cinematogràfica ha decidit, amb el pretext de fer una pel·lícula més o menys finalista, aconseguir noves vocacions mèdiques. D'altres, ha volgut reflectir la perversitat de professionals que, en contra del mandat de la societat, han decidit fer "el mal", assassinar, emmalaltir, etc. als qui havien confiat en ells.

### ÈPOCA DE PEL·LÍCULES

Ara torna la tardor (aquest any ja sense la neurosi de la grip A) i les tardes són fosques i els dies curts, un ambient procliu a gaudir de bones pel·lícules.

Us en recomano algunes que trobareu fàcilment en videoclubs, a internet, etc., i que són mostra de rols ben diferenciats:

- **Metges perversos:** Dr. Josef Menguele (*The boys of Brazil*, 1978, F. Schafner); Dr. Hans Vergerus (*The serpent's egg*, 1977, I. Bergman).
- **Metges que fan riure:** Dr. Guido Tersili (*Il medico de la mutua*, 1968, L. Zampa); Dr. Harvey Kellogg (*The road to Wellville*, 1994, A. Parker).
- **Metges que són bons i entregats a la feina:** Dr. Samuel Mudd (*The prisoner of the Shark island*, 1936, J. Ford); Dr. Fortunati (*The nun's story*, 1959, F. Zinnemann).

Com podeu comprendre, en podia haver posat d'altres, però aquests són els que primer m'han vingut al cap.

Espero que els metges que us assisteixin siguin més com la Dra. Klara de *Die wustenrose* (2000, Hans Werner) que com el Dr. Frankenstein (del qual n'hi ha moltes, però cap Frankenstein és bo).

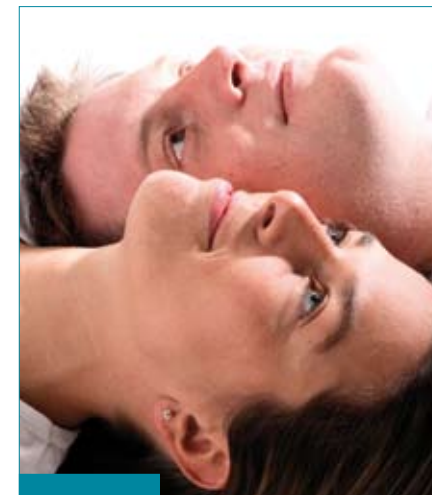


**fersalut** és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'Atenció Primària autogestionats amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.

Web revista: [www.fersalut.cat](http://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](mailto:icesalud@icesalud.com)

**Lluís Martínez Via**  
 Director d'Albera Salut  
 ABS de Peralada



### LA PARELLA

#### Mantenim el desig sexual?

La sexualitat forma part de la nostra vida. Entendre com evolucionem i adaptar-nos als nostres canvis físics, psicològics i emocionals és una manera de viure el sexe de forma natural.



### SALUT

#### Nova pauta per vacunar el tètanus

La vacuna antitetànica és molt eficaç i fàcil d'administrar. Una persona ha de tenir administrades cinc dosis en tota la vida un cop feta la primovacunació, és a dir, la primera vacuna.



### SALUT A LA LLAR

#### Salut amb arrels

Les plantes i flors, a banda de donar vida i color a cases i jardins, aporten beneficis importants a la salut. Només cal escollir les més adients per a la nostra llar.



### SER PARES

#### Cura del nen amb malaltia greu

La cura d'un nen amb una malaltia greu és una de les tasques més difícils i esgotadores que els pares han d'encarar. Cal fer front a necessitats mèdiques i emocionals.



### GENT GRAN

#### Medicaments i gent gran

El metge no ha de ser el principal responsable de la nostra salut, sinó nosaltres mateixos. És important que coneguem i entenguem què ens passa, quin tractament seguim i per a què.



### VIURE JOVE

#### Consultori jove

Informa't sobre tot allò que et preocupa! En aquest cas, responem qüestions referents a la píndola anticonceptiva, a l'ansietat que pot generar treure's el carnet de conduir i al cànnabis.

### 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 Sardènia, 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), Marta Camps (ABS la Roca del Vallès), Anna Cladera (EAP Sardènia), Mònica Coll (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), 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](mailto:icesalud@icesalud.com) Dip.

Legal: B-41601-2003

PREMI JAUME AIGUADER  
 I MIRÓ A LA MILLOR  
 COMUNICACIÓ SANITÀRIA





EL NOMBRE DE CASOS DE DIABETIS ESTÀ AUGMENTANT MUNDIALMENT I AVUI HI HA UN 7% DE LA POBLACIÓ QUE EN PATEIX. A TOT EL MÓN UNS 170 MILIONS DE PERSONES TENEN AQUESTA MALALTIA.

# LA SALUT ORAL I LA DIABETIS

S'anomena diabetis a un grup de trastorns metabòlics que afecta diferents òrgans i teixits i que es caracteritza per un augment dels nivells de glucosa en sang. Pot ser per una baixa producció de la hormona insulina secretada pel pàncrees o pel seu ús inadequat per part del cos. Aquests fets repercuteixen en el metabolisme dels carbohidrats, els lípids i les proteïnes.

La paraula *diabetis* ve del grec i fa referència a la poliúria, perquè la malaltia es caracteritza per eliminar grans quantitats d'orina, i *mellitus* pel gust de mel que aquesta té.

Si la malaltia no està ben tractada pot augmentar els nivells de sucre en sang, que causa efectes tòxics en els òrgans del cos.

## LA INFLUÈNCIA DE LA DIABETIS

La diabetis es pot manifestar de diverses formes a la cavitat oral. S'incrementa el risc de patir una malaltia periodontal; és a dir, una malaltia dels teixits que aguanten les dents: l'os maxil·lar i les genives. També és freqüent que existeixi una xerostomia o disminució de la quantitat de saliva present a la boca. Això provoca una dificultat per lubricar la boca en el moment de parlar, començar la digestió i empassar l'aliment. La saliva, a més, ens protegeix davant les càries i les malalties de la geniva, gràcies als components que té.

Són més freqüents les infeccions per fongs, sobretot si el pacient és portador d'una pròtesi oral i també les aftes o úlceres bucal. Si la malaltia no està ben controlada poden sagnar les genives al raspallar-les o de forma espontània.



**Cal fer tartrectomies cada any, és a dir, eliminar l'acumulació de tosca de les dents mitjançant una neteja**

## TRACTAMENT ORAL

Es recomanen visites periòdiques al dentista per prevenir possibles complicacions de la malaltia a la boca. Cal fer tartrectomies cada any, és a dir, eliminar l'acumulació de tosca de les dents mitjançant una neteja. Aquests tractaments dentals redueixen la quantitat de bacteris de la boca, que són els causants de la malaltia periodontal.

També es poden fer aplicacions tòpiques de fluor per evitar l'aparició de càries derivades de la falta de saliva. El fluor reforça l'esmalt dental i són necessaris molts més atacs àcids per començar una lesió cariògena.

**La diabetis es pot manifestar de diverses formes a la cavitat oral, per exemple, s'incrementa el risc de patir una malaltia periodontal**



Dra. Judit Masdevall Galter  
Odontòloga  
Albera Salut



EL CAP D'ALCOVER HA ACOLLIT AQUEST MES EL CONSELL DE SALUT EN QUÈ ES REPASSEN LES DIVERSES ACTUACIONS QUE S'HAN DUT A TERME DURANT L'ANY I ES PLANTEGEN ELS REPTES DE FUTUR.



## La salut a Alcover: BALANÇ DEL 2010



El director de l'ABS Alt Camp Oest, Ramon Descarrega, va fer una exposició del que ha passat durant l'any 2010. Va presentar les dades referents a l'augment de població. El grup de pensionistes representa el 82% de la despesa de farmàcia. També es va comentar que el CAP està al voltant d'un 80% del funcionament de la recepta electrònica i que s'iniciarà la prova pilot entre els especialistes hospitalaris. El Dr. Descarrega va continuar fent repàs de les activitats grupals-comunitàries: A Caminar (amb bons resultats amb les dades preliminars), Taller de Maneig de l'Ansietat (a partir del qual

s'ha creat un grup de lectura), Taller per Deixar de Fumar (amb poc èxit) i Escola de Cuidadors (la 4a edició ha obtingut bons resultats en satisfacció dels usuaris). A més, es van tractar altres temes com la qualitat de les visites al centre, on no hi ha hagut canvis pel que fa al nombre; els premis atorgats de comunicació al pòster de L'Escola de Cuidadors, presentat a les Jornades ACEBA, i el de comunicació oral, a les Jornades d'Economia de la Salut —pòster a càrrec de Montse Iglesias (treball social) i Àngels Senan (infermera)—; i, finalment, el Programa Salut i Escola (Jaume Andreu ha estat l'infermer referent d'aquest programa).

Posteriorment, es van repassar temes de formació (interna i externa), assistència a jornades, participació en assajos clínics (dos) i l'acreditació del consultori de Vilaverd per a la rotació en medicina rural dels residents de metges de família a la província de Tarragona.

### REPTES DE FUTUR

El Consell va servir també per informar de l'adaptació a la situació del finançament (reducció del sou...) i dels canvis que han ocorregut en el personal de l'Àrea Bàsica (baixa paternal, baixes per malaltia...). Es van plantejar també els propers reptes: intentar millorar els circuits assistencials interns (ABS) i externs amb altres entitats proveïdores, replantejar les activitats grupals amb poc èxit i aconseguir la plena

### Assistents al Consell de Salut:

Joaquim Pellejà (SCS)  
Paulina Viñas (SCS)  
Salvador Pallejà (Pius)  
Joaquín Ruiz (IPM)  
Ramon Abelló (Vilaverd)  
Cristina Banús (El Milà)  
Rosa Ballester (Alcover)  
Ramon Descarrega (CAP)  
M. Josep Guinovart (CAP)  
Montse Iglesias (CAP)  
Pere Jiménez (CAP)

operativitat de la història clínica compartida. El gerent de la Regió Sanitària Camp de Tarragona, Joaquim Pellejà, va explicar la situació en què es troba l'ampliació del CAP d'Alcover, que inclou àrees específiques per a urgències, radiologia i rehabilitació. Es va comentar també l'ampliació del consultori de Vilaverd per permetre la diversitat assistencial i sense interferència d'horaris (pediatria, control de sintrom) i amb possibilitat d'incorporar podologia o traumatologia. Finalment, Salvador Pallejà, del Pius Hospital de Valls, va comentar la gran dificultat d'intercanvi d'informació entre les entitats proveïdores de la zona per la diferència dels sistemes informàtics.



## Vine a llegir amb 'EL SAFAREIG'

PASSIÓ PER TROBAR-SE AL VOLTANT D'UN LLIBRE. AMB AQUESTA INQUIETUD VA NÉIXER A VILAVERD EL GRUP DE LECTURA 'EL SAFAREIG'.



El nom del grup es deu precisament a aquest espai públic tan tradicional d'aquest municipi de la Conca de Barberà al voltant del qual s'articulava part de la vida social del poble. Partint dels tallers que es van fer inicialment per millorar el maneig de l'ansietat, es va crear aquest club cultural, integrat per més d'una desena de persones amb perfils ben diferents.

### MECÀNICA DEL GRUP

Puntualment, es fa una trobada l'últim dimarts de cada mes, de 4 a 6 de la tarda, a la biblioteca municipal. El plantejament de les sessions comença per decidir la propera lectura. Aleshores els participants disposen de tot un mes per llegir el llibre i, en la següent trobada, es comenta. D'aquesta manera, afloren sentiments dels participants, històries personals i es tracten comportaments, reaccions, etc.

El primer llibre amb el qual va començar el grup va ser *Petons de diumenge*, de Sílvia Soler, que narra la història d'una dona ja gran, amb fills i nets, que, víctima d'un càncer irreversible, rememora la seva vida amb l'ajut d'un cronista misterios. La segona lectura, coincidint amb la mort del novel·lista Miguel Delibes, va ser *Cinco horas con Mario*. Una novel·la publicada el 1966, de gran penetració psicològica, que, a través d'una ànima femenina posada al descobert, arriba fins el fons de la societat espanyola del seu temps. Després hi ha hagut tot un seguit de llibres com *Caçadors d'estels*, la primera novel·la de l'escriptor afganès Khaled Hosseini, que ha servit per introduir la literatura i la cultura afgana al món occidental; el

darrer llibre de Sergi Pàmies, *La bicicleta estàtica*, un recull de vint relats, i *Pa negre*, un llibre d'Emili Teixidor en què les participants han vist reflectida en bona part la seva infantesa.

### 'EL SAFAREIG' AMB LA MARATÓ

L'última aposta literària d'aquest grup és *El llibre de La Marató*, que en aquesta tercera edició pretén sensibilitzar de nou a través de la paraula. Es tracta d'una iniciativa altruista que implica diversos autors com Joaquim Carbó, Maite Carranza, Jordi Llavina, Empar Molier i Imma Monsó, entre d'altres, i que contribueix a incrementar la recaptació de La Marató de TV3, aquest any dedicada a la lluita per superar les conseqüències del dany medul·lar i cerebral.

Si vols compartir la lectura amb nosaltres, només cal que vinguis!





# ELS GOVERNS TERRITORIALS DE SALUT,

una eina de participació en la gestió de la salut a Catalunya



LA II JORNADA SOBRE GOVERNANÇA DEL SISTEMA DE SALUT FA UNA ANÀLISI DE LES NOVES FÓRMULES DE RELACIÓ AMB L'USUARI.

El passat 30 de setembre es va celebrar a la seu de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears la II Jornada de Governança del Sistema de Salut a Catalunya amb la participació de 250 persones entre professionals, associacions i representants de les administracions locals per tal de posar en comú quin és a partir d'ara el paper dels ciutadans usuaris i la seva relació amb el sistema a través de la participació als governs territorials de salut.

La inauguració, a càrrec de la consellera Marina Geli, va donar pas a la conferència inaugural que va impartir Joaquim Brugué. Posteriorment, es va realitzar una taula sobre el rol dels ciutadans i ciutadanes en què es va reflexionar sobre ciutadania i sistema sanitari; proximitat i ciutadania, i es va analitzar la promoció de la donació de sang en l'àmbit territorial. Igualment es va presentar el llibre *Els governs territorials de salut. Un model de proximitat*, a càrrec de Ricard Armengol, director

**Actualment ja estan constituïts tots els governs territorials de salut, en total 37**



d'Ordenació Territorial i Participació Ciutadana del Servei Català de la Salut.

La Jornada va acabar amb la conferència de Jaume Mateu, Tortell Poltrona, membre fundador de Pallassos sense fronteres, que va parlar sobre "Els ciutadans i les ciutadanes, protagonistes del seu futur". El director del Servei Català de la Salut, Josep M. Sabaté va fer la cloenda d'aquesta segona jornada.

#### PUNT DE TROBADA

Actualment, ja estan constituïts tots els governs territorials de salut, en total 37, en els quals participen prop de 2.200 persones i prenen part gairebé 1.000 associacions, un fet revolucionari per al sistema de salut de Catalunya i una eina important perquè els usuaris i els professionals tinguin un punt de trobada i uns rols més actius en el sistema.

## LA VEU DE LES ASSOCIACIONS

### Lliga Contra el Càncer Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre

JOSEP GUMÀ PADRÓS



**La Lliga Contra el Càncer és una de les entitats que participa al GTS de l'Alt Camp. Com valoren des de l'entitat aquesta experiència?**

Els governs territorials de salut (GTS) són una eina de participació, un punt de trobada del sistema de salut entre malalts i professionals i l'administració local. Per tant, creiem que és un fòrum útil per a la gestió diària. La gestió del sistema es comparteix i es crea un espai on conèixer què es fa i també on poder aportar idees o suggeriments.

#### Què els aporta com a entitats de malalts?

Les entitats de malalts, ja sigui la nostra, de malalts de càncer, les d'Alzheimer, fibromiàlgia o d'altres, havíem de recórrer a reunions i cites amb el departament o la delegació territorial per manifestar les nostres inquietuds o sol·licituds; ara no és que no les puguem fer, aquestes reunions, però tenim un espai on ens sentim escoltats i on també podem ser actors de la gestió de cada regió, de cada GTS.

#### Quina és l'experiència a l'Alt Camp?

Els GTS són joves, ara bé, són una eina important a explotar i a mantenir, s'ha començat una línia de treball conjunta interessant. A l'Alt Camp depenem de la Regió Sanitària Camp de Tarragona, ens consta que no som l'únic GTS i que la seva aplicació al Baix Camp, Tarragonès i Baix Penedès és positiva. Com a entitat, estem representats als quatre GTS de la regió i per a la nostra entitat participar-hi també és una forma de ser presents en la presa de decisions. Des de l'entitat es parla sobre el nostre paper i es manté un criteri unitari en les postures que es prenen.



# Hipertròfia benigna de PRÒSTATA

LA PRÒSTATA ÉS UNA GLÀNDULA QUE FORMA PART DEL SISTEMA REPRODUCTOR MASCULÍ I QUE PRODUËIX EL LÍQUID QUE TRANSPORTA ELS ESPERMATOZOUS DURANT L'EJACULACIÓ. TÉ FORMA DE NOU I ES TROBA SOTA LA BUFETA, ENVOLTANT LA URETRA, QUE ÉS EL CONDUCTE QUE COMUNICA EL SISTEMA URINARI AMB L'EXTERIOR.

La hipertròfia benigna de pròstata és el creixement progressiu de la glàndula que es produeix com a conseqüència de canvis hormonals que apareixen amb l'edat en els homes. Aquest augment de mida forma part de l'evolució natural de la glàndula i no predispesa a un major risc de patir càncer de pròstata.

## SÍMPTOMES DE LA HIPERTRÒFIA

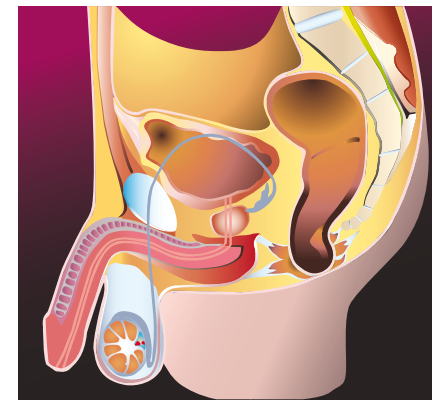
Els símptomes de la hipertròfia acostumen a aparèixer de forma lentament progressiva i solen manifestar-se cap a la 5a o 6a dècada de la vida. El creixement glandular produeix una compressió de la uretra, fet que comporta les següents manifestacions:

- Pèrdua de força del raig de l'orina.
- Necessitat d'orinar freqüentment.
- Necessitat d'orinar a les nits.
- Sensació que la bufeta no es buida completament.
- Dificultats per iniciar la micció.
- Degoteig al final de la micció.
- Impossibilitat d'orinar o retenció d'orina.

## COM ES DIAGNOSTICA?

El diagnòstic s'estableix en pacients en edat de risc quan la clínica és compatible. Per assegurar-se que la pròstata pot ser la causa de tots aquests símptomes, serà necessari fer

un tacte rectal, que ens permetrà verificar si hi ha augment de la mida de la glàndula. Ocasionalment, el vostre metge de família pot considerar necessari fer més proves a fi de descartar altres causes i d'assegurar el diagnòstic.



El PSA o antigen prostàtic específic és una substància produïda per la pròstata, que hauria de tenir uns valors determinats, depenent de l'edat i la mida de la pròstata, i que es fa servir com a mètode de cribratge poblacional per descartar un tumor prostàtic. En l'actualitat, la seva eficàcia com a prova de cribratge és controvertida, però sí que és eficaç com a prova de seguiment un cop s'ha detectat i tractat un càncer de pròstata. Serà el vostre metge o metgessa de família qui us aclarirà els dubtes que tingueu i valorarà si és necessari fer aquesta prova; en cas afirmatiu, us ajudarà a interpretar-la.

## TRACTAMENT FARMACOLÒGIC

Pel que fa al tractament farmacològic, actualment tenim dues famílies diferents de medicaments. Segons la clínica, s'indicarà el més adient, però també caldrà veure la seva tolerància, perquè no deixen de ser medicaments i com a tals poden produir efectes secundaris; però, en resum, el que busquen és millorar els símptomes. També es podria plantejar la cirurgia, sobretot en cas d'haver patit alguna vegada una retenció d'orina.

**Els símptomes de la hipertròfia acostumen a aparèixer progressivament i solen manifestar-se entre els 50 i 60 anys**



## CONSELLS GENERALS:

- No tingueu pressa en orinar: feu una pressió progressiva dels músculs abdominals, mai de manera brusca o excessiva.
- Beveu abundant líquid durant el dia per evitar infeccions i la formació de càlculs, i reduïu-ne el consum a partir del vespre.
- Reduïu la ingesta d'alcohol pel seu efecte irritant sobre la pròstata i les vies urinàries.
- Orineu sempre que en tingueu necessitat, no ho retardeu.
- Eviteu estar asseguts molt de temps. Es recomanen passejades diàries per descongessionar l'àrea pèlvica i perineal.
- Procureu mantenir relacions sexuals amb regularitat.
- Eviteu el restrenyiment i intenteu mantenir un ritme intestinal diari.

Si sospiteu que podeu tenir símptomes relacionats amb la hipertròfia prostàtica, acudiu al vostre metge, que us informará sobre l'actitud a seguir.

**Dr. Alan Perna**  
Metge de família  
EAP Sarrià - Vallplasa







## COMIAT DE CÈLIA PUIG

*Estimats companys, amics, amigues i totes les persones que han passat pel Servei de Dietètica i Nutrició:*

*Des que vaig començar a treballar a l'ABS Centelles, ja han passat vuit anys; per a mi ha estat un privilegi, una gran oportunitat per aprendre i compartir moltes experiències i sobretot una sort, ja que he pogut desenvolupar la meua tasca com a dietista-nutricionista.*

*Durant tot aquest temps he procurat atendre a tothom amb el màxim rigor i professionalitat, de la millor manera que sé, i la majoria de vosaltres m'heu retornat amb respecte i molta confiança. Tot i que seguir una alimentació equilibrada i saludable a vegades pot resultar complicat i en algunes ocasions o malalties costa tirar endavant, us animo a tots a continuar i aconseguir mantenir uns bons hàbits alimentaris.*

*He de dir que per a mi ha estat molt difícil prendre aquesta decisió de marxar, però per motius personals i professionals, ha arribat el moment de dir adéu i deixar pas a altres companys que continuïn el que jo vaig començar. A partir d'ara seran atesos per la Sra. Montse Moya, sé que us deixo en bones mans!*

*Inicio una nova etapa laboral amb molta il·lusió, espero continuar treballant per millorar l'alimentació de les persones en altres àmbits professionals.*

*Moltes gràcies per tot el que m'heu ensenyat durant aquests anys!  
Una abraçada.*

*Cèlia Puig  
Dietista-nutricionista*



*Treballar a l'ABS Centelles ha estat un privilegi, una gran oportunitat per aprendre i compartir moltes experiències i sobretot una sort*

## MONTSE MOYA, NOVA DIETISTA A L'ABS CENTELLES

*Benvolguts i benvolgudes,*



*Fa un mes que he entrat a formar part de l'equip de professionals de l'ABS Centelles com a dietista-nutricionista. Primerament, vull agrair a la Cèlia Puig la seva ajuda, ja que he tingut l'oportunitat de treballar al seu costat, coneixent la seva feina i a totes les persones que ha estat atenent al Servei de Dietètica. Ara, és a les meves mans seguir la seva tasca.*

*Sincerament, estic molt contenta de poder estar al capdavant del Servei de Dietètica a l'ABS Centelles (Centelles i Balenyà). Treballar en una consulta dietètica és la meua prioritat, ja que m'agrada tractar i ajudar les persones de manera pròxima.*

*La meua intenció és millorar la qualitat de vida a través d'una pauta alimentària equilibrada i adaptada individualment, i així beneficiar l'estètica, la salut i la prevenció de malalties.*

*No n'hi ha prou amb donar una pauta a seguir, crec que és fonamental que durant el tractament s'entreguin eines per facilitar-ne el seguiment. L'objectiu final és que la persona adquireixi i aprengui a mantenir uns bons hàbits alimentaris i d'activitat física per aconseguir la capacitat de continuar-ho sola i així seguir un estil de vida més saludable. Estic agraïda a totes les persones que em donen la seva confiança i que han decidit seguir el seu tractament dietètic. És la meua voluntat estar a l'alcada de les expectatives, ajudar-vos fent bé la meua tasca i aconseguir que us sentiu en bones mans.*

*Així doncs, resto a la vostra disposició per qualsevol dubte dietètic que tinguen.*

*Per poder accedir al Servei de Dietètica, cal que truquen a l'ABS Centelles per demanar dia i hora.  
Fins aviat i feu salut!*

*Montse Moya  
Dietista-nutricionista*



*Alimentar-se és una acció innata, però no ho és saber com fer-ho*



# MALALTIES MENTALS I ADDICCIONS

## prevenció i tractament

EL GOVERN TERRITORIAL D'OSONA (GTS) TREBALLA ACTIVAMENT EN POLÍTIQUES PREVENTIVES I DE TRACTAMENT DE L'ATENCIÓ A PERSONES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL O ADDICCIONS.

Les visites als centres de salut osonencs per patologies relacionades amb la salut mental han augmentat al llarg dels darrers anys i han assolit el punt més alt el 2009 al superar les 40.000 visites. Alhora, el nombre de pacients també ha incrementat, especialment en els tres últims anys, fins a situar-se a prop de 5.600 persones. Les demandes sobre addiccions que s'atenen amb major mesura són les causades pel consum d'alcohol. També han augmentat, tot i que molt menys, les relacionades amb la co-

caïna. Per contra, les lligades al consum d'heroïna han anat caient considerablement.

### AUGMENT DELS SUÏCIDIS

El nombre de suïcidis a Osona havia augmentat en els últims dotze anys i se situava en una mitjana de 12,4 suïcidis anuals. Els homes triplicaven quasi bé les dones i la mitjana d'edat de les víctimes l'any passat va ser de 58,25 anys. L'abordatge fet a la comarca en aquests darrers anys ha fet disminuir la xifra al 7,72 per 100.000 habitants l'any 2009.

### PROGRAMES DE SALUT MENTAL

A Osona s'estan aplicant diferents programes de salut mental. En aquest sentit, el Pla Director té en compte:

- Aconseguir que la cartera de serveis respongui més a una adequada orientació als usuaris.
- La inclusió de l'oferta de psicoteràpia en la xarxa pública amb una cobertura aproximada del 20% dels usuaris.
- Garantir la intervenció en crisi i l'atenció domiciliària.
- La generalització del PSI, programa de segui-

ment individualitzat, amb la inclusió de pacients adolescents i persones amb addiccions.

- El programa de suport a les famílies dels pacients greus.
- El programa de prevenció del suïcidi.
- El programa específic d'atenció a les persones amb Trastorn Límit de la Personalitat (TLP).
- L'atenció a la psicosis incipient.
- El programa comú d'atenció als adolescents amb problemes de consum.



L'addicció més atesa a Osona és per consum d'alcohol

### ESTRATÈGIES INTERDEPARTAMENTALS EN SALUT MENTAL I ADDICCIONS 2010-2014:

#### Acció Social i Ciutadania

- Reconversió psiquiàtrica.
- Model d'atenció integral en el marc del Prodep (Programa per a la dependència).
- Model d'atenció integral als adolescents desemparats (DGAIA).
- Model d'atenció a les persones amb malaltia mental i/o discapacitat intel·lectual o física que es troben fora dels serveis assistencials.
- Protocol d'incapacitacions i comissió de tuteles.

#### Justícia

- Model d'atenció en salut mental a les persones sotmeses a mesures de privació de llibertat.

#### Educació

- Model d'atenció psiquiàtrica i psicològica als alumnes en CEE (Centres d'Educació Especial).
- Hospitals de dia per a adolescents.
- Grup de treball sobre TDAH (trastorn per déficit d'atenció amb hiperactivitat).

#### Treball

- Model d'inserció laboral de les persones amb malaltia mental.

#### Interior

- Projecte de joc responsable.

## LA VEU DE LES ASSOCIACIONS

Associació de Familiars de Persones amb Malaltia Mental d'Osona

JUDIT CASTANY

Psicòloga i coordinadora de l'AFMMO

Any de fundació: 6 de febrer del 1994

Web: <http://afmmo.vicentitats.cat>



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

L'AFMMO és l'associació d'àmbit comarcal a Osona que dona suport als familiars i a les persones que pateixen una malaltia mental amb l'objectiu principal de millorar la seva qualitat de vida.

### Quines activitats desenvolupa l'associació?

Des de la creació de l'associació, aquesta entitat ha esdevingut un dels

motors de les millores dels recursos assistencials a la nostra comarca en el camp de la salut mental.

Aquests darrers anys s'han posat en marxa una sèrie de noves activitats que estan obertes:

- Cursos de "Cuida't per cuidar": cursos psicopedagògics per a familiars de persones afectades de malaltia mental per tal de conèixer millor la malaltia i millorar les relacions familiars.
- GAM: grups d'ajuda mútua per a persones que pateixen una mateixa malaltia mental.
- Plataforma d'Usuaris: grup de persones afectades per una malaltia mental que es reuneixen per normalitzar la seva malaltia.
- Atenció al públic els dimecres de 18.00h a 20.00h per tal d'assessorar, orientar i donar suport.
- Diverses activitats per lluitar contra l'estigma: caminades, conferències organització del Dia Mundial de Salut Mental a Osona, reunions amb els professionals de salut mental a Osona, etc.



# EL CONTROL DE SINTROM a l'Atenció Primària

Al principi els controls son més freqüents i quan està estable es realitzen cada 4-6 setmanes

**DES DE FA UN ANY EL CONTROL DEL TRACTAMENT ANTICOAGULANT ES REALITZA A LES CONSULTES D'INFERMERIA DELS NOSTRES CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA.**

**E**l tractament anticoagulant té com a objectiu prevenir la formació de coàguls que puguin obstruir les artèries del cervell, les cames o el pulmó, entre altres. La gent gran amb aritmies i pròtesis valvulars cardíques tenen un alt risc de patir aquestes complicacions i són les que han de fer un tractament preventiu.

## ANTICOAGULANTS ORALS

Els fàrmacs anticoagulants es poden administrar per via oral o amb una punxada sota la pell (heparina per via subcutània). Al nostre país es comercialitzen dos tipus d'anticoagulants orals. El més comú es denomina sintrom, i l'altre, aldocumar. Cap dels dos té una dosi fixa de fàrmac i

s'ha d'ajustar per a cada persona depenent d'una anàlisi que es practica regularment. Al principi els controls son més freqüents i quan està estable es realitzen cada 4-6 setmanes. Aquest control es realitza amb una punxada al dit i ens indica el grau d'anticoagulació, INR. El valor de l'INR en pacients amb tractament ha de ser en-

tre 2 i 3. Si aquest grau es baix (INR <2) l'efecte protector és escàs; si és alt (INR >3) hi ha perill d'hemorràgia.

macs poden modificar-ne l'efecte: és molt important tenir-ho en compte i avisar-ne el professional que realitza el control.

## ALTERACIONS DE L'EFECTE

El medicament entra a la sang pel tub digestiu i es metabolitza al fetge. És per aquest motiu que canvis en la dieta, prendre productes d'herboristeria o alguns fàr-

**Els fàrmacs anticoagulants s'administren per via oral o amb una punxada sota la pell**

## RECOMANACIONS GENERALS D'ÚS:

- És important prendre la dosi exacta indicada al calendari, tots els dies i a la mateixa hora, una hora abans del sopar. Si oblideu prendre la dosi, preneu-vos-la quan ho recordeu, sempre que sigui el mateix dia; si us en recordeu l'endemà preneu la dosi que correspon a aquell dia i no el doble. El dia del control s'ha de comunicar si s'ha oblidat alguna dosi, si hi ha fàrmacs nous o canvis de dosi o si s'ha començat una dieta.



- Quan vingueu a fer el control del sintrom no cal estar en dejú.
- La vostra infermera us donarà els llistat de medicaments compatibles.
- Quan us hagin de receptar algun medicament nou o aneu a l'especialista o al metge d'urgències recordeu-li que preneu anticoagulants. No es pot prendre aspirina ni alguns analgèsics. També estan contraindicades les injeccions intramusculars, però no les subcutànies o les intravenoses.
- La vostra dieta ha de ser equilibrada, sense canvis sobtats. Preneu la mateixa quantitat de verdura tots els dies. Les begudes alcohòliques dificulten el control del tractament; podeu prendre un got de vi al dia.
- En cas d'extracció dental, intervenció quirúrgica, exploració endoscòpica o accident ho heu de comunicar al metge uns dies abans per si cal adaptar el tractament.
- Si es presenta alguna complicació com hemorràgia nasal, sang a l'orina, deposicions negres o hematomes espontanis heu d'acudir al control encara que sigui abans de la data assignada.
- Aquest medicament no el poden prendre embarassades.

**Dra. Ruth Berdier**  
**Dra. Remedios Martín**  
Metges de família  
Atenció Primària Vallcarca-  
Sant Gervasi



# GRÀCIES PER DONAR!!

A L'ATENCIÓ PRIMÀRIA VALLCARCA - SANT GERVASI SABEM QUE DONAR SANG ÉS UN ACTE DE SOLIDARITAT I COL-LABORACIÓ. UN PETIT ESFORÇ QUE TÉ UNA GRAN RECOMPENSA. PER AQUEST MOTIU US AGRAÏM DE TOT COR EL VOSTRE ESFORÇ.

Tot hom pot necessitar a la seva vida sang dels altres i convé saber que aquesta no es pot fabricar, només amb la donació podem fer que la vida continuï. Aquest és el nostre compromís i per aquest motiu cada any celebrarem el dia per a la donació de sang, i és que... amb una vegada no n'hi ha prou. Dóna sang per viure!!

Moltes gràcies a tots els donants i a l'equip de professionals, tots van fer que aquesta primera jornada de donació de sang fos un gran èxit.



## CAP NEN SENSE JOGUINA

Altres nens poden gaudir de les teves joguines en bon estat que ja no fas servir  
Teniu temps per portar-les al centre fins el dia 31 de desembre



EAP VALLCARCA  
SANT GERVASI

Av. Vallcarca, 169  
Av. Esteve Terrades, 30  
Tel. 93 259 44 11 / 93 259 44 22  
08023 Barcelona

Per enviar-nos els vostres comentaris i les vostres adreces  
de correu: [contactar@aprimariavsg.com](mailto:contactar@aprimariavsg.com)

Per demanar cita i veure la informació de salut: [www.aprimariavsg.com](http://www.aprimariavsg.com)



# CAMINA PER Barcelona!

SI VOLS COMBATRE EL SEDENTARISME, UNEIX-TE AL PAFES (PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT) DES DEL CAP LES HORTES.

El Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) és un programa de promoció de la salut des de l'Atenció Primària mitjançant el consell i la prescripció d'activitat física. Al CAP Les Hortes, el vostre metge de família o infermer us pot orientar sobre quin tipus d'activitat física us convé més.

## PRESCRIURE EXERCICI

El Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya van posar en marxa aquest pla pioner ara fa quasi dos anys, que recepta la pràctica esportiva per millorar la qualitat de vida dels pacients i prevenir l'aparició de determinades malalties. No és estrany que en tot aquest temps el programa hagi tingut una excel·lent acollida, donat que el sedentarisme, la mala alimentació i el tabaquisme són les tres principals causes del 60% de malalties cròniques com les cardiovasculars, el càncer, l'obesitat o la diabetis del tipus 2.

**El sedentarisme, la mala alimentació i el tabaquisme són les tres principals causes del 60% de malalties cròniques**

## EXERCICI A QUALSEVOL EDAT

L'activitat física regular és bona per a totes les edats. Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa convé perquè:

- Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.

## Activitats físiques a Barcelona

A la Ciutat Comtal disposeu de diverses propostes per poder fer tot tipus d'activitats físiques. Per exemple, hi ha circuits esportius, que són espais públics urbans situats en parcs, avingudes i d'altres zones a l'aire lliure, per on caminar i córrer. Podeu realitzar també rutes pel districte, és a dir, uns itineraris urbans que transcorren per llocs emblemàtics i d'interès cultural o patrimonial de la ciutat. D'aquesta manera, es fusiona l'activitat saludable de caminar amb la visita de racons ben especials. Si ho preferiu, podeu optar per la pràctica en centres esportius. Barcelona ofereix una completa xarxa de centres esportius municipals (140 equipaments entre centres esportius, piscines, camps de futbol, pistes, etc.) i també privats (més d'un centenar).

- Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes, perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.
- Ajuda la canalla a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.



**Conxita Leal**  
Metge de família  
**Montse Gonzalo**



# CANVIS A INFERMERIA al CAP Les Hortes

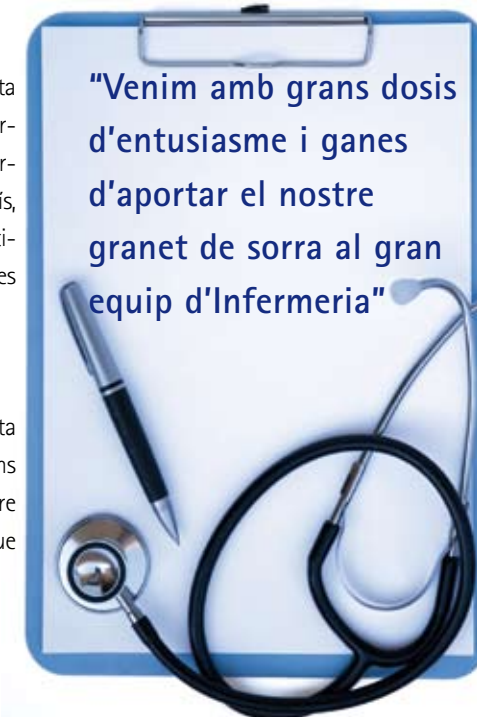
**EL SERVEI D'INFERMERIA DEL CENTRE COMPTA AMB TRES NOVES INCORPORACIONS: LA ISABEL SOLÍS, LA FÁTIMA RAMI I L'ESTEFANÍA BAEZA.**

El CAP Les Hortes es renova i en aquesta etapa li ha tocat el torn a l'equip d'Infermeria. Els últims mesos ens hem incorporat tres noves professionals: la Isabel Solís, la Fátima Rami i l'Estefanía Baeza, que substituïm la Silvia Álvarez, l'Elena Jara i la Lourdes Garcia, respectivament.

## EXPERIÈNCIA CONSOLIDADA

Venim d'àmbits molt diferents, però amb molta experiència a les nostres espatlles i amb grans dosis d'entusiasme i ganes d'aportar el nostre granet de sorra al gran equip d'Infermeria que des de fa ja vuit anys treballa en aquest CAP.

**"Venim amb grans dosis d'entusiasme i ganes d'aportar el nostre granet de sorra al gran equip d'Infermeria"**



Som conscients del gran forat que han deixat les persones que han marxat, però amb l'ajuda de tots, esperem que la qualitat no baixi el més mínim nivell.

Moltes gràcies a tots per la vostra meravellosa acollida i ens trobarem a la primera i segona planta del CAP Les Hortes.

**Isabel Solís, Fátima Rami i Estefanía Baeza**  
Infermeres  
CAP Les Hortes



# AIXÒ NO M'AGRADA!

És fonamental que els nens tinguin al seu abast una varietat d'aliments, de manera que no tan sols mengin aquells productes que més els agraden.



## QUÈ HE DE FER SI EL MEU FILL NO MENJA EL QUE HAURIA DE MENJAR?

Per aconseguir una resposta adequada cal la implicació dels pares:

- Dedicar el temps dels diferents àpats a estar en família en la mesura que es pugui (esmorzar i sopar si dinen a l'escola) i sense aparells de televisió.
- Cal que els pares donin exemple. Els nens aprenen més d'allò que veuen que d'allò que senten.
- Cal que vegin l'aliment diverses vegades, per tant, és igual que no el tastin, però l'han de veure al plat.
- Oferir l'aliment amb naturalitat, sense forçar, enfadar-nos o discutir: si no el tasta, no ha de ser un problema.
- No prohibir cap aliment, senzillament cal educar; així doncs, límiteu el consum de determinats aliments per a ocasions puntuals (begudes refrescants, suc, dolços, brioixeria industrial, etc.). Si es prohibeix l'aliment el nen té més desig de tastar-lo.

A la consulta de pediatria uns pares manifesten que els seus fills no mengen; d'altres, que els seus mengen molt lentament o que volen menjar a tothora i que el que volen són dolços, uns altres diuen que els infants no volen verdura, que mengen massa, o que no mengen un determinat aliment perquè no els agrada i que per això han deixat d'oferir-los-el.

### CREIXEMENT SEGONS L'EDAT

Tot i ser un tema difícil de tractar, és més simple del que es pensa. Però alhora es fa difícil. Cal entendre, però, que els nens, de-

penent de l'edat, tenen un ritme de creixement diferent. Un nen en el seu primer any de vida gasta moltes de les seves calories en el creixement, la creació i l'ampliació de noves estructures corporals; a l'any de vida la velocitat de creixement no és la mateixa, creixen més lentament. Molts pares poden pensar que els fills ja no mengen tant i es preocupen per això, però cal considerar que el fet de canviar el tipus de menjar, tant la textura com els gustos, requereix temps, per tant, paciència.

Normalment, quan un nen no menja més és perquè no ho necessita. El que sí que

## El fet de canviar el tipus de menjar d'un nen requereix temps i paciència

és important és que mengi d'una manera adequada, és a dir, equilibradament. No hem de permetre que s'alimenti d'una manera capritxosa. Cada nen té unes necessitats diferents i tots no menjaran la mateixa quantitat. Però dels pares depèn que la dieta sigui adequada, perquè és

més important la qualitat que la quantitat d'aquesta dieta.

### PACIÈNCIA CONSTANT

Aquesta paciència haurà de ser constant, uns nens tastaran l'aliment abans que d'altres, però l'important és que finalment el tastin i que ho facin diverses vegades. Podem estar satisfets si només el tasten. No premiarem mai aquest fet, ja que ho fem per la seva salut. A mesura que passi el temps, podem animar-los perquè en tastin alguna cullerada més, però mai els hi obligarem o els pressionarem. Ho hem de fer d'una manera natural.

## Mai obligarem els nens a tastar un aliment, ho hem de fer d'una manera natural

Si un nen no menja prou i té gana abans de l'àpat següent, feu-li entendre que no és hora de menjar i que el problema és que li falta allò que ha deixat al plat. Però sempre sense recriminacions, recordeu que l'esteu educant.

Si s'impliquen en la preparació del plat que no volen tastar serà més fàcil que el tastin. A més, aprendran a ser més autònoms i augmentarà la seva autoestima. Recordeu una norma bàsica, no obligar-los a acabar el que hi ha al plat. Cal oferir l'aliment amb naturalitat, sense forçar-los, enfadar-nos-hi o discutir.

### Silvia Silvestre

Infermera  
EAP Sardenya





# 25 de novembre NO A LA VIOLÈNCIA MASCLISTA

EL 25 DE NOVEMBRE, DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES, VOL SER UNA DIA PER SENSIBILITZAR LA POBLACIÓ SOBRE AQUESTA REALITAT QUE ENS ENVOLTA, UNA REALITAT SOBRE LA QUAL HI HA UNA MANCA DE CONSCIENCIACIÓ PER PART DE LA SOCIETAT.



Aquesta diada vol ser també un dia per promoure canvis focalitzant la nostra atenció en les desigualtats que encara avui pateixen les dones i, concretament, amb la commemoració d'aquest dia es denuncia la vulneració dels drets humans tan fonamental com el dret a la vida.

## MÉS VÍCTIMES ENGUANY

Malauradament les dones que pateixen maltractaments són moltes i, tal com escoltem en els mitjans de comunicació, constantment van apareixent nous casos. Segons dades del Ministeri d'Igualtat, des de principis d'any i fins el 19

d'octubre, han mort 57 dones en tot l'estat (8 a Catalunya) en mans de les seves parelles o exparelles. Es tracta de 8 més que l'any 2009, i l'allau de denúncies cada vegada és més gran. Catalunya és la segona comunitat autònoma en nombre de víctimes mortals, amb una mitjana del 14% del total.

Aquesta és la violència que surt a la llum, però això només és la part visible de l'iceberg. Identificar la violència de gènere suposa participar d'un concepte d'abús més ampli, que pot incloure agressions físiques lleus o greus, però que sobretot ha de considerar i identificar altres formes d'abús que freqüentment són invi-

sibles per la dona maltractada i per la societat en general. Abans d'arribar a les agressions físiques, la dona maltractada ha patit, en primer lloc, un abús psicològic subtil, que s'ha anat intensificant i interrelacionant amb altres formes d'abús. Precisament, aquesta vessant psicològica és la que causa més dany a les víctimes i en dificulta la recuperació. Aquesta violència té un impacte directe sobre la salut i el benestar físic i psicosocial de la dona.

## COORDINACIÓ DELS PROFESSIONALS

La violència de gènere, també anomenada violència masclista, és, per tant, un problema de salut i

com a tal els professionals no ens podem quedar al marge, ja que la nostra intervenció també és necessària en la prevenció, detecció, tractament i orientació d'aquest problema de gran complexitat, en què és imprescindible un abordatge integral i coordinat amb altres professionals i institucions de la ciutat i de la comarca.



Amb motiu del dia 25 de novembre hem organitzat algunes activitats des del Centre:

- Del 30 de setembre i fins al 10 de novembre disposem d'una exposició al CAP titulada "Violència masclista en la parella: desmuntem mites?"
- El dia 25 de novembre trobareu a les consultes i a la recepció dels dos centres material informatiu (tríptics, punts de llibre) per reflexionar sobre la violència masclista, que podreu agafar lliurement.
- Al Centre de Pediatria trobareu material per als nens i nenes, més adequat per a la seva edat, amb l'objectiu de potenciar el dret al bon tracte, les relacions saludables i l'educació per la igualtat.
- El dia 25 de novembre, de 16 a 19h, s'impartirà al CAP un taller d'Auto-defensa per a les Dones, a càrrec de Karin Koukle, llicenciada en estudis de gènere per la Universitat de Columbia i professora d'arts marcials (inscripcions a través del Vic Dones).

D'altra banda, la violència masclista no afecta només les dones que pateixen els maltractaments, sinó també els infants que són testimonis de la violència i poden ser també víctimes dels maltractaments. La violència no és innata en els éssers humans, sinó que s'aprèn. Sabem que, si bé no hi ha un perfil de dona maltractada i home maltractador, sí que és un factor de risc per ser-ho el fet d'haver viscut aquesta violència en les seves famílies d'origen.

## RESPONSABILITAT DE TOTS

Eradicar la violència masclista és responsabilitat de tots. No només identificant el problema i oferint solucions des de tots els àmbits (legal, social, institucional i sanitari), sinó també fent una tasca preventiva per tal d'evitar l'aparició i la perpetuació a través de les generacions d'aquesta i d'altres formes de violència. Creiem que tot el que vagi destinat a promoure relacions saludables, de respecte i de confiança, educar en la igualtat, tant en el si de les famílies, com a l'escola i a la societat, pot ajudar a disminuir els casos de violència masclista en un futur i a millorar, per tant, la salut de la població en general.

**La violència no és innata en els éssers humans, sinó que s'aprèn**

**TELÈFONS DE CONTACTE 24H:**  
EMERGÈNCIES MOSSOS ESQUADRA: 112  
LÍNIA D'ATENCIÓ A LES DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA: 900 900 120  
TELÈFONO DE AYUDA A MUJERES MALTRATADAS: 016

SIAD OSONA / VIC DONES, SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES  
(assessorament jurídic i psicològic)  
93 702 72 84 / 650 540 732

**És imprescindible un abordatge integral i coordinat de la violència de gènere amb altres professionals i institucions**

És per això que des del CAP El Remei, com a professionals dedicats a la salut, hem volgut implicar-nos i acostar-nos més a aquest problema en diferents àmbits, tant en la nostra feina diària a la consulta com pel que fa a la població en general, amb una tasca més preventiva, d'informació i de sensibilització.

Comissió contra la violència de gènere  
CAP El Remei





# LES JORNADES ACEBA,

## innovació i comunicació en sanitat



**AL VOLTANT DE 200 PROFESSIONALS DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA I DE L'ÀMBIT SANITARI ES VAN REUNIR A LES XIV JORNADES TÈCNIQUES D'ACEBA, QUE VAN TENIR LLOC A MÓN SANT BENET EL PASSAT 1 D'OCTUBRE, AMB L'OBJECTIU DE DEBATRE SOBRE L'ACTUAL SISTEMA SANITARI.**

El certamen, que enguany tractava sobre la comunicació i la innovació en salut, va comptar amb una gran participació, així com també amb professionals de prestigi i representants dels grups polítics parlamentaris.

### LÍNIES ESTRATÈGIQUES

La millora en la prestació de serveis, la reducció de la despesa sanitària, l'atenció i comunicació personals amb els pacients, la satisfacció de l'usuari, l'autogestió en Atenció Primària i la necessitat de renovar el model sanitari actual van ser temes recurrents al llarg de tota la jornada.

L'acte inaugural va ser presidit per l'alcalde de Sant Fruitós de Bages, Josep Rafart, la directora general de Planificació i Avaluació del Departament de Salut i sotsdirectora del Servei Català de la Salut de la Generalitat de Catalunya, Dra. Maria Lluïsa de la Puente, i el president d'ACEBA, Dr. Jaume Sellarès.

### EL ROL DE LES NOVES TECNOLOGIES

La jornada va comptar amb una desena de taules rodones en les quals es van presentar iniciatives professionals innovadores en l'àmbit de la comunicació i les noves tecnologies, la recerca i la formació. Es va plantejar, per exemple, la comunicació amb el pacient mitjançant SMS



per al recordatori de visites o proves mèdiques, les iniciatives de cursos amb videoconferències, la comunicació en Atenció Primària a través de publicacions com la revista Fer Salut, o les experiències innovadores a la consulta com la teledermatologia, entre d'altres.

### SALUT I CRISI

La taula rodona "Salut i crisi. Perspectives", moderada pel Dr. Marc Soler, responsable de l'Àrea Professional del Col·legi Oficial de Metges de Barcelona, i amb la participació del Dr. Manel Peiró, vicedegà acadèmic d'ESADE i director de l'Àrea Sanitària, i el Dr. Manel Jovells, director general de la Fundació Althaia, va posar de manifest la necessitat d'un canvi en el sistema sanitari català que millori el finançament públic i faci organitzacions més flexibles mitjançant l'explotació de serveis sanitaris públics i privats.

La jornada va finalitzar amb un debat sobre els reptes del futur de la sanitat, a càrrec de representants dels principals grups polítics parlamentaris.

**El 50è aniversari de Fer Salut és la prova de l'èxit d'aquesta eina comunicativa**

### PREMIS ACEBA

Les Jornades ACEBA van incloure els premis als millors pòsters. El concurs va comptar amb un total de 40 pòsters que recullen l'activitat científica del darrer any, realitzats pels professionals de les 13 Entitats de Base Associativa que integren ACEBA.

### Els premiats són els següents:

#### Clínic:

**ANÁLISIS DE LAS INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS GRAVES PRESENTES EN LA PRESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN ADULTA ATENDIDA DE DOS ÁREAS BÁSICAS DE SALUD URBANAS**

**AUTORS:** G. Cuatrecasas, M. Borrell, R. Vinyeta i J.M. Aranalde  
EAP Sarrià - Vallplasa. Barcelona

#### Recerca:

**ÍNDICE TOBILLO-BRAZO: UNA HERRAMIENTA ÚTIL EN LA ESTRATIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR**

**AUTORS:** Ll. Cuixart, A. Vila, M.Z. Del Castillo, L. Romero  
EAP Dreta Eixample. Barcelona

#### Comunitari:

**ESCOLA DE CUIDADORS**

**AUTORS:** M. Iglesias, À. Senan, M. Navarro, M.J. Guinovart, P. Jiménez, R. Descarrega  
ABS Alt Camp Oest. Alcover

#### Gestió:

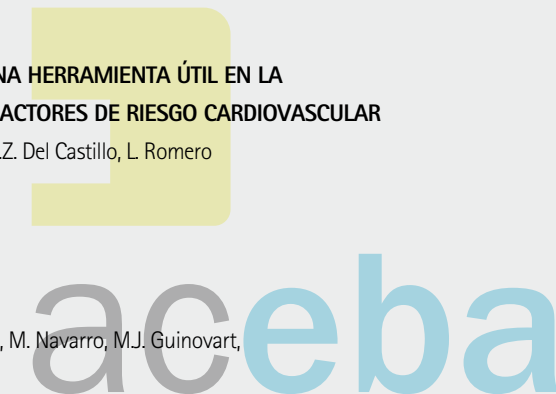
**EFICÀCIA D'UNA VISITA D'ACOLLIDA ALS NOUS USUARIS IMMIGRANTS DEL CAP**

**AUTORS:** I. Ausió, J. Casanovas, A. Lamzabi  
EAP Vic - El Remei. Vic

#### Innovació:

**SICCEB - Sistema d'Informació i Comunicació Clínica de l'Esquerra de Barcelona**

**AUTORS:** M. Sabata, R. Rodríguez, C. Fernández  
EAP Sarrià - Vallplasa. Barcelona





# MANTENIM EL DESIG SEXUAL?

LA SEXUALITAT FORMA PART DE LA NOSTRA VIDA. ENTENDRE COM EVOLUCIONEM I ADAPTAR-NOS ALS NOSTRES CANVIS FÍSICS, PSICOLÒGICS I EMOCIONALS ÉS UNA MANERA DE VIURE EL SEXE DE FORMA NATURAL.

## DESIG SEXUAL, COMPANYY DE VIATGE

El desig sexual o la libido és l'impuls per mantenir relacions sexuals i es manifesta de manera diferent al llarg de la nostra vida. Tot i que la curiositat per la sexualitat està present des de la infància, és a partir de la pubertat i fins arribar a la maduresa quan en som més conscients.

La manera en què els homes i les dones viuen el desig sexual és molt semblant. El mite segons el qual els homes tenen més apetència sexual que les dones és fals i en tot cas dependrà de cada persona i les seves circumstàncies, més que no pas del gènere.

**L'afecte i la comunicació són clau per mantenir viu el desig sexual**

## DIFERÈNCIES HORMONALS

Existeixen diferències clares en el factor hormonal entre gèneres. La primera rau en la pròpia fisiologia. Les hormones que regulen la nostra sexualitat són la testosterona, els estrògens i la progesterona, presents en ambdós sexes tot i que en quantitats diferents. El factor hormonal té una expressió més fluctuant en el cas de la dona. Aquesta presenta cicles ovàrics o mensuals en què hi influeixen diverses secrecions hormonals. L'home, en canvi, té una línia evolutiva més estable. A això cal sumar-hi les diferències socials: tradicionalment l'home ha estat educat i motivat per descobrir i practicar el sexe, així com per expressar obertament el seu desig, mentre que la dona ha estat allionada per amagar-lo i fins reprimir-lo.

De la mateixa manera que el sistema locomotor, el respiratori o el limfàtic no funcionen igual als 15, als 38 o als 60 anys, tampoc ho fa el sistema reproductor. Amb l'edat es dona una disminució de la secreció hormonal. Aquesta declinació es pot relacionar amb el descens del desig sexual. En el cas dels homes és gradual. A partir dels 45 anys poden començar a patir algun tipus de disfunció sexual. En el cas de la dona la disminució hormonal té lloc de

manera més sobtada, normalment amb la menopausa, procés pel qual la dona deixa de menstruar i acaba la seva fase reproductiva. La menopausa pot anar acompanyada d'altres efectes col·laterals com l'insomni, l'ansietat o la depressió, que poden afectar igualment el desig sexual. Amb tot, no afecta de la mateixa manera

totes les dones. El descens hormonal no implica que no es puguin mantenir relacions sexuals satisfactòries, sinó que la nostra resposta sexual és diferent i no s'ha de relacionar amb conceptes de "virilitat" o "feminitat".

## ÉS QUE JA NO T'AGRADO?

Parlem de desig sexual inhibit o hipoactiu quan les persones experimenten una absència o pèrdua de les ganes per mantenir relacions sexuals. Molta gent creu que és cosa de l'edat, però els joves de 20 anys també el poden patir. Per contra, hi ha persones grans que encara tenen desig sexual i el fet de no poder mantenir relacions amb penetració no vol dir que l'afecte, expressat en forma de carícies i petons, no sigui igualment plaent.

**La cultura i l'educació juguen un paper molt important en el desig sexual**

El desig sexual inhibit pot tenir un origen mèdic i estar causat per una malaltia que ens crea malestar físic i pot passar que les molèsties siguin un impediment per sentir-se excitat, mantenir relacions o fins i tot estar relacionades amb altres disfuncions sexuals com la impotència o l'anorgàsmia. Com hem comentat abans, les hormones juguen un paper important. Un baix nivell de testosterona pot ser un altre dels motius de la inhibició. L'origen també pot ser farmacològic, llavors ens trobem amb un desig sexual inhibit per substàncies com, per exemple, alguns medicaments antihipertensius.

No oblidem que el desig sexual es viu amb el cos i amb la ment. Per això cal subratllar els factors psicològics i emocionals. Les persones que es trobin en una situació de depressió o d'estrès poden veure el seu desig sexual disminuït. No cal haver patit cap trauma relacionat amb el sexe. Sovint el problema rau en la relació de parella: manca d'autoestima, rutina sexual, carència afectiva, falta de comunicació i enteniment, etc.

## EL SEXE DEMANA ATENCIÓ

Cal dir que determinar què és un desig sexual normal és molt complicat perquè no tots tenim les mateixes necessitats i això no vol dir que patim un trastorn. El problema és quan un baix desig es torna nul o existeix una aversió al sexe. En aquest cas, la cura d'aquest trastorn requerirà un estudi profund de les causes. Però existeixen unes regles generals que ens poden ajudar a prevenir la seva decadència. La principal és acceptar-nos tal com som i els canvis que pateix el nostre cos al llarg de la vida. Abans de seudir els altres ens hem de seudir a nosaltres mateixos. L'autoestima és fonamental. En el cas de les relacions en parella, es recomana mantenir una bona comunicació en general, augmentar la



comunicació sexual i superar vergonyes i tabús. Una parella són dos i cadascú té una apetència sexual concreta. Fomentar l'afecte indueix a incrementar la proximitat emocional, una porta al desig. Aparquem, doncs, l'estrès i la vida diària durant unes hores: cercar moments d'intimitat per viure junts, fora de les obligacions com a pares, ajuda a restaurar la complicitat i la confiança en la relació.



# Novetats a la pauta de LA VACUNA DEL TÈTANUS

LA VACUNACIÓ  
ÉS L'ÚNICA  
MANERA DE  
PREVENIR  
EL TÈTANUS.  
CONEGUEM LA  
NOVA PAUTA DE  
VACUNACIÓ PER  
A L'ADULT.

**E**l tètanus és una malaltia infecciosa produïda per un bacteri ('Clostridium tetani').

Aquest bacteri es troba, fonamentalment, a la terra, als fems, a les escombraries i al tracte digestiu de les persones sanes, però pot trobar-se a tot arreu en ser transportat per l'acció del vent. Per tant, no s'ha de caure en l'error de pensar que només podem contraure la malaltia quan manipulem fems, ens punxem amb un ferro rovellat o ens fem ferides brutes.

**El tètanus tan sols es pot prevenir mitjançant la vacunació**

## COM ES TRANSMET?

La forma més freqüent de contagi és a través de lesions a la pell (ferides, mossegades, etc.). No cal que les lesions siguin profundes o brutes; qualsevol lesió és potencialment perillosa si entra en contacte amb el bacil tetànic.

**La forma més freqüent de contagi del tètanus és a través de lesions a la pell**

## COM ES POT PREVENIR?

El tètanus tan sols es pot prevenir mitjançant la vacunació, ja que el fet d'haver patit la malaltia no ens protegeix.

**La vacuna antitetànica és molt eficaç i fàcil d'administrar**

## LA VACUNA

La vacuna antitetànica és molt eficaç i fàcil d'administrar. En vacunar per primera vegada (primovacunació) un adult que mai s'hagi vacunat de tètanus s'administren tres dosis: la primera dosi, en iniciar la vacunació; la segona, al cap de dos mesos, i, la tercera, transcorreguts entre sis i dotze mesos.

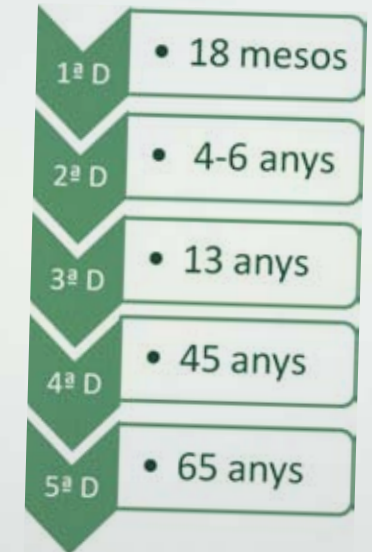
En cap cas s'ha de reiniciar la pauta vacunal, sinó que cal completar la pauta de primovacunació fins a les tres dosis. La vacunació antitetànica es fa amb vacuna Td (antitetànica-antidiftèrica), que a més a més proporciona protecció enfront de la diftèria.

## A QUI CAL VACUNAR?

- Es recomana que tota la població estigui correctament vacunada.
- Durant l'embaràs, si la dona no està correctament vacunada s'ha de fer a partir de les vint setmanes.
- Tothom que tingui ferides i altres lesions potencialment tetanigènes.

Un aspecte important que cal tenir en compte és que patir el tètanus no dona immunitat. Un pacient que sobrevisqui a aquesta malaltia s'ha de vacunar.

**Patir el tètanus no dona immunitat; un pacient que sobrevisqui a aquesta malaltia s'ha de vacunar**



*Nova pauta de vacunació per a l'adult  
Una persona ha de tenir administrades cinc dosis en tota la vida un cop feta la primovacunació*

## L'EFECTE PROTECTOR DE LA VACUNA

Fins fa molt poc temps es deia que l'efecte protector de la vacuna antitetànica (un cop administrades les tres primeres dosis) durava deu anys. Passat aquest temps se n'havia d'administrar una dosi de record, i així cada deu anys al llarg de tota la vida.

El Consell Assessor de Vacunacions de Catalunya va crear un grup de treball per revisar les recomanacions de l'efecte de la vacunació antitetànica. Després d'un període de revisió de la pauta, els experts han decidit modificar-la i actualment ja no es farà així.

Marga Méndez-Aguirre  
Rosa M. Yrla  
Infermeres  
EAP Vallcarca -  
Sant Gervasi





# SALUT AMB ARRELS

LES PLANTES I FLORS NO NOMÉS SÓN UN RECURS ESTÈTIC. A BANDA DE DONAR VIDA I COLOR A CASES I JARDINS, APORTEN BENEFICIS IMPORTANTS A LA SALUT. NOMÉS CAL ESCOLLIR LES MÉS ADIENTS PER A LA NOSTRA LLAR.

## PULMONS VERDS

Les plantes converteixen el CO2 (diòxid de carboni) i els compostos orgànics en oxigen, gràcies a l'energia de la llum, a un procés anomenat fotosíntesi. El resultat pràctic d'aquesta transformació és la renovació de l'aire de la llar. A més, combaten la pol·lució perquè descarreguen l'ambient de substàncies nocives com el fum del tabac. Són també una font natural d'humitat, especialment útil per mantenir les mucoses en bon estat a l'estiu, quan estem exposats a aires condicionats que ens ressequen la gola. Fins i tot existeixen certes varietats de plantes que milloren la qualitat de vida dels asmàtics, com per exemple la grindèlia.

## Mantenir contacte amb les plantes augmenta la sensació de benestar i redueix l'estrès

És dolent dormir amb plantes? Molts hem sentit aquesta teoria. Com nosaltres, les plantes respiren, i en fer-ho consumeixen oxigen, tant de dia com de nit. Només que a la nit, sense energia lumínica, no poden fer la fotosíntesi i per tant deixen de produir oxigen. Però la quantitat que en consumeixen és molt menor de la que utilitza per exemple la nostra parella o germans

amb qui també compartim l'aire de l'habitació. Així doncs, només cal que mantinguem una ventilació adequada a casa nostra.



## FLORS PER SOMRIURE

Qualsevol persona a qui agradi la jardineria ens explicaria que aquesta afició és una font d'evasió de l'estrès a què estem exposats en la nostra vida diària. No cal ser un expert per adonar-se'n. Les plantes i les flors tenen efectes psicològics i anímics positius sobre nosaltres. Creen sensació de benestar i ens

## Les plantes milloren la qualitat de l'aire

ajuden a relaxar-nos. Però també actuen com a estimulants naturals que incrementen tant la nostra capacitat de concentració com de productivitat. Per això és bona idea col·locar alguna planta al despatx, l'estudi o en espais dedicats a treballs de caire intel·lectual.

## JUGAR A FER CRÉIXER

Sovint ens queixem que la vida a la ciutat ens ha desvinculat de la natura i que els nens creixen sense ser concients dels cicles de vida de plantes i animals. No cal que tinguem un gran terreny, ni tan sols jardí: al balcó de casa nostra podem cultivar plantes amb flor o hortalisses en testos i jardineres que no ocupen gaire espai. El julivert i verdures per a amanides, com les cebes i els raves, creixen amb facilitat a partir de llavors. Els petits de casa poden ser participants dels cicles de cultiu i fer-se'n responsables.



# Cura del nen amb MALALTIA GREU

LA CURA D'UN NEN O NENA AMB UNA MALALTIA GREU ÉS UNA DE LES TASQUES MÉS DIFÍCILS I ESGOTADORES QUE ELS PARES HAN D'AFRONTAR.

## Consells per als pares

Hi ha una sèrie de consells que poden alleugerir la càrrega del que implica la cura d'un nen amb malaltia greu:

- Reduïu els problemes a parts, de manera que es facin més manejables.
- Planifiqueu a curt termini, per exemple setmanalment.
- Ocupeu-vos de les vostres pròpies necessitats, ja que és imprescindible mantenir-se com més sa millor en moments difícils.
- Busqueu suport en els seus amics, deixeu que us ajudin en l'organització d'horaris d'altres fills o que comparteixin responsabilitats amb vosaltres.
- No deixeu de preguntar tot el que se us acudeixi als professionals de la salut.

A més del maneig dels problemes físics i les necessitats mèdiques, s'haurà de fer front a les necessitats emocionals del fill i a l'efecte que una malaltia prolongada pot tenir sobre la família. Afortunadament, no us trobeu sols per aconseguir aquest complex equilibri: els grups de suport, els treballadors socials i els amics de la família poden resultar de gran ajuda.

## PARLAR AMB EL NEN

La comunicació sincera és fonamental per ajudar el vostre fill a adaptar-se a la malaltia greu. És important que el nen sàpiga que està malalt, que li caldran moltes proves i que rebrà cures especials. L'hospital i els medicaments poden resultar aterradoros, però són necessaris perquè el nen es trobi millor. Contesteu totes les preguntes del vostre fill amb respostes clares i sinceres i de manera que ho pugui entendre. A la pregunta "per què a mi?" li haureu de contestar honestament que no ho sabeu. Però expliqueu-li que hi ha tractaments per a ell i que la família fareu que se senti tan còmode com sigui possible. També és important que li expliqueu en què consisteix el tractament a què es veurà sotmès. Intenteu no dir "no et farà mal" si un procediment pot causar mal o incomodat. S'ha de ser honest amb

ell ressaltant, però, que serà transitori i que vosaltres sereu allà per donar-li suport. Pot ser que el vostre fill tingui molts sentiments de cara als canvis que es puguin produir en el seu cos. Pregunteu-li què sent i escolteu-lo. A vegades la comunicació, tan important com és, no ha de ser verbal, pot ser a través de la música, els dibuixos o l'escriptura. Això pot ajudar el vostre fill a expressar emocions i a evadir-se en un món de fantasia inventat per ell mateix molt enriquidor. També se li ha de recordar que de la malaltia que pateix, no n'és responsable ell, ja que freqüentment se'n senten.

## TORNAR A LA NORMALITAT

Malgrat totes les circumstàncies adverses que demanen un seguiment molt de prop i una cura extra del fill malalt, és important que es continuï posant límits al seu comportament. Aquesta és potser la tasca més difícil d'aconseguir per la gran necessitat que es pot sentir de protegir el nen o nena. Però consentir-lo o malcriar-lo agreujarà i farà més difícil tornar a les activitats diàries normals. Un cop el nen abandoni l'hospital i torni a casa, la fita és tornar a la normalitat. També s'ha de vigilar el comportament dels germans, ja que és freqüent que s'enrabiïn, es tornin esquerps, ressentits, porucs o que

## Cal ser honestos amb el nen, però ressaltant que té el vostre suport

s'aïllin. Els pares han de vetllar perquè no se sentin deixats de banda. És convenient incloure'ls en el procés del tractament sempre que es pugui i, segons l'edat i la maduresa, acompanyar el germà a l'hospital, conèixer altres nens malalts i els metges. S'ha de tenir en compte que el que s'imaginen sobre la malaltia sol ser pitjor que la realitat.

**Dra. Rosamaria Casademont i Pou**  
Pediatre  
EAP Vallcarca - Sant Gervasi





# MEDICAMENTOS i gent gran

Com fer més fàcil la medicació dels grans consumidors.

## EL FARMACÈUTIC COMUNITARI

Es tracta d'un professional sanitari que té com a funció principal assegurar l'efectivitat i seguretat dels fàrmacs. Pel que fa a la millora en l'ús dels medicaments, el farmacèutic ens informa i aconsella sobre els medicaments, revisa la medicació per verificar-ne el bon ús i comprova i complementa la informació de la persona sobre el seu tractament. A més, algunes farmàcies també ens poden donar un Sistema Personalitzat de Dossificació, és a dir, un dispositiu que conté en càpsules diferents les pastilles que ens hem de prendre cada setmana per evitar confusions.

A mesura que ens fem grans el nostre cos i la nostra ment van patint una degeneració progressiva. És lògic, doncs, que en edats avançades tinguem malalties diverses, algunes fins i tot cròniques. Per això la gent gran són els principals consumidors de medicaments. Sovint han de prendre diferents tipus de pastilles i fàrmacs al llarg del dia i no troben com fer com-

**Els plans de medicació personalitzats ens ajuden a conèixer i controlar el nostre tractament**

patible la medicació amb la vida diària o directament se n'obliden. Si ens organitzem, la presa de medicaments no ha de ser un mal de cap.

## SABER QUÈ I QUAN

El nostre metge no ha de ser el principal responsable de la nostra salut, sinó nosaltres mateixos. És important que coneguem i entenguem què ens passa, quin tractament seguim i per a què. Una bona tècnica de control és fer un llistat amb el nom de cada medicament que prenem i la seva funció. També és fonamental saber quan els hem de prendre, ja que una medicació administrada fora del seu horari no resulta igual d'efectiva i pot

arribar a causar interaccions. Així, al llistat podem afegir l'hora i la dosi que hem de prendre. D'això s'en diu un Pla de Medicació Personalitzat. Avui dia en algunes farmàcies també es pot adquirir un Sistema Personalitzat de Dossificació, que consisteix en un dispositiu anomenat blíster on es troba la medicació diària separada per preses. Això facilita les coses sobretot al pacient, però també als cuidadors.

## VIDA QUOTIDIANA I MEDICAMENTS

Una manera d'assegurar-nos de no oblidar les preses del tractament és associar-les als àpats. Podem fer coincidir la nostra medicació amb l'esmorzar, el dinar o el sopar, depenent de la freqüència indicada per a la presa, si es cada sis, vuit, dotze hores, etc. D'altra banda, si els medicaments els hem de prendre en dejú els podem relacionar amb altres activitats quotidianes, com per exemple sortir a fer la passejada diària, dutxar-nos o mirar les notícies.

**És més fàcil recordar-se de la medicació si l'associem als nostres hàbits**

## CONSELLS PRÀCTICS PER UNA MEDICACIÓ CORRECTA

- No acumular medicaments innecessaris que puguem confondre.
- No fer servir les culleres de casa per prendre xarops o solucions líquides, sinó els dispositius que venen amb el medicament on hi figura la dosi exacta.
- Respectar els intervals d'administració i la durada del tractament.
- Evitar l'automedicació. Pot causar interaccions i emmascarament de símptomes.
- Consultar amb el metge, infermer o farmacèutic qualsevol dubte sobre el tractament.

# Tu preguntes, NOSALTRES RESPONEM

PREGUNTA AL NOSTRE CONSULTORI TOT ALLÒ QUE SEMPRE HAS VOLGUT SABER SOBRE SALUT.

**S**er jove implica un munt de canvis. En aquesta època de la nostra vida experimentem una sèrie de sensacions i tenim lloc una sèrie d'esdeveniments, que ens van fent

madurar. Però sovint aquests fets ens generen dubtes que no expressem en veu alta per vergonya o per no saber amb qui parlar-ne. Això és fatal si el que volem és trencar la closca de l'ou. Per

aquest motiu posem a la teva disposició aquest espai. ESCRIU AL NOSTRE CONSULTORI I EXPLICA'NS LES TEVES INQUIETUDS. TU PREGUNTES, NOSALTRES RESPONEM. Et quedaràs amb les ganes?

**He sentit a dir que les noies que prenen la píndola anticonceptiva durant molt de temps després tenen problemes per quedar-se embarassades. Jo ja fa un any que les prenc. Hauria de parar per fer un descans?**

Actualment no cal fer descans en el tractament anticonceptiu regular amb píndoles. No hi ha cap problema per quedar-se embarassada un cop la noia que les pren decideix deixar de fer-ho. Recordem que el fet d'oblidar la ingesta d'una d'elles pot provocar un embaràs no desitjat. Per tant, aquest mètode no altera la fecunditat de la dona. No obstant això, és convenient que realitzem controls rutinaris per saber com evoluciona el tractament.



**Crec que tinc un problema d'ansietat. He suspès tres cops l'examen de conduir. Durant les pràctiques vaig perfecte, però quan tinc l'examinador al costat em poso tan nerviós que em quedo bloquejat. Què puc fer?**

L'examen pràctic és l'últim pas abans d'aconseguir el carnet de conduir que sovint s'associa a la independència, la maduresa, etc. Donar-li massa importància i tenir por de no assolir aquests valors pot crear estrès i ansietat. Pensa que només és un examen. Relaxa't el dia abans, no donis voltes al tema. Dorm força i evita prendre cafè, te o substàncies que puguin alterar els teus nervis abans de l'examen. Què és el pitjor que podria passar si suspens? Pren-te la prova amb filosofia, pensa en positiu i confia en tu mateix.

**El cànnabis pot causar esquizofrènia?**

El cànnabis, considerat per molts com una droga tova, afecta el sistema nerviós provocant una sèrie d'efectes secundaris, com totes les drogues. L'efecte més fàcilment identificable és el de relaxació o l'augment de la sensació de gana. Però la dependència d'aquesta substància i un consum intens i continuat pot provocar problemes de concentració, ansietat, comportament violent i, en casos d'antecedents familiars, l'aparició de problemes mentals greus.



Envia'ns les teves consultes a:  
[info@fersalut.cat](mailto:info@fersalut.cat)



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.



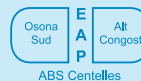
[www.fersalut.cat](http://www.fersalut.cat)



CAP Alcover



CAP Sarrià - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Vallcarca-Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei