

UN DIA

A LA PLATJA

Què fer en cas de petits accidents

VIATGES INOBLIDABLES

Vacunes i recomanacions per no patir trastorns de salut

VIURE LA NIT

Passar-ho bé sense perdre el control



El defensor de les persones



Molta gent no coneix encara qui és el Síndic de Greuges i què fa exactament. Ara fa 20 anys que el Parlament de Catalunya va elegir el primer Síndic, amb la missió de defensar els drets de les persones davant l'actuació de les administracions locals i l'administració de la Generalitat.

Des del juliol de l'any 2004 Rafael Ribó és el Síndic de Greuges de Catalunya. Ell, amb un bon equip de professionals, atén les queixes de les persones i grups que s'hi apropen quan consideren vulnerats els seus drets per part de l'administració. No importa si es tracta d'un immigrant sense papers, un menor d'edat sense permís del seu tutor o un incapacitat legal. Tothom rep un servei gratuït i confidencial, que els assegura una actuació rigorosa. El Síndic vol ser el defensor de totes les persones que viuen a Catalunya i, encara més, quan convé també recorda a tothom que els nostres drets comporten responsabilitats i deures, i que cal tenir consciència cívica.

Escollides les dues parts –la persona agreujada i l'administració en qüestió–, el Síndic adopta una resolució en la qual pot donar la raó a l'administració o a la persona afectada. En aquest cas, la resolució pot contenir un suggeriment a l'administració, un recordatori dels seus deures legals quan no han estat prou tinguts en compte, o fins i tot una recomanació de canvis en la normativa legal.

En altres casos, especialment quan es tracta de col·lectius vulnerables que difícilment pensen a visitar-lo, el Síndic obre una actuació d'ofici per conèixer l'estat d'alguns temes que poden ser conflictius o difícils, i fa també una resolució.

En un futur proper caldrà ampliar el seu àmbit d'actuació, amb la supervisió d'aquelles empreses que –com aquest EAP– proveeixen serveis públics i d'interès general, com poden ser l'aigua, el llum, la telefonia o alguns serveis socials.

El Síndic vol estar cada cop més a prop de les preocupacions de les persones, i per això resol cada dia problemes concrets de persones concretes. Per preservar els seus drets i els de tothom.



fersalut és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'atenció primària autogestionats, amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.
Web revista: www.fersalut.com

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

Rafael Ribó

Síndic de Greuges de Catalunya
www.sindicgreugescat.org
933 018 075





4



6



11



12



14



15

4 SALUT

Viatges inoblidables i amb salut

En els últims anys han augmentat els viatges a països exòtics. Per prevenir la propagació de malalties només cal complir algunes normes, de caràcter obligatori en alguns països i d'altres de caràcter general.

6 SER PARES

Un dia a la platja

L'estiu convida a refrescar-se de la calor a la platja i augmenta el risc de patir-hi petits accidents. En aquesta secció es proposen un seguit de recomanacions per protegir els més petits.

11 SALUT A LA LLAR

Posar-se en forma a casa (II). Pectorals i abdominals

Noves propostes per fer exercici a la llar. En aquesta edició es donen idees per treballar la zona pectoral i l'abdominal.

12 DONA I HOME

Controlar la suor

En el període estival la sensació de calor en el cos fa que s'incrementi la secreció de les glàndules sudoríparaes. S'apunten una sèrie de recomanacions per minimitzar la mala olor corporal.

14 GENT GRAN

Gent gran solidària

Cada cop són més les persones grans que fan tasques de voluntariat. És una manera d'omplir l'abundant temps lliure a la vegaada que regalen als altres la seva valuosa experiència de vida.

15 VIURE JOVE

Viure la nit

Anar de festa s'ha convertit en un hàbit cada vegada més estès entre els joves. Divertir-se no ha de ser sinònim de perdre el control.

CRÈDITS

fer salut és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble Sec, EAP Sardanya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi i EAP Vic.

Comitè editorial: Sílvia Arpal, Òscar Autet, Nieves Barragán, Lourdes Garcia, Maria Josep Guinovart, Antoni Iruela, Jordi Lorente, Ferran Vaquero i Roger Vinyeta.

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

fer salut

PREMI JAUME AIGUADER
I MIRÓ A LA MILLOR
COMUNICACIÓ SANITÀRIA





VIATGES INOBLIDABLES... I AMB SALUT

En els darrers anys s'ha produït un increment en el nombre de persones que viatgen a països exòtics. Paral·lelament, ha augmentat el risc de patir, no tan sols malalties de distribució universal, com poden ser la tuberculosi o malalties de transmissió sexual (hepatitis, sida, etc.), sinó també les derivades dels canvis de clima, d'alimentació i les anomenades malalties tropicals. Per gaudir plenament de l'estada, cal no oblidar un seguit de precaucions

A través del Reglament Sanitari Internacional, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) té per objectiu prevenir la propagació internacional de les malalties i vol aconseguir-ho amb un mínim de molèsties per als viatges internacionals. Per això, recomana una sèrie de normes de compliment obligat en determinats països i d'altres de caràcter general.

Abans de marxar

S'aconsella fer una visita prèvia al metge de família, que pot donar consells generals sobre normes bàsiques que cal seguir durant el viatge, sobretot si es pateix alguna malaltia que requereixi la presa d'algun medicament específic. També ens pot orientar sobre si cal algun tipus de profilaxi si es viatja a països tropicals.

En cas de patir una malaltia crònica, és recomanable que el metge ens doni un informe, per portar-lo durant el viatge i, a més, que recepti la medicació necessària amb les dosis i pautes que s'han de seguir.

Roba i medicació

Si es viatja a països tropicals, és important escollir roba i calçat adequats, ja que se sua més. Cal optar per les peces de fibres naturals (cotó, lli...), lleugeres i, preferentment, de colors clars. El calçat ha de ser ample i ventilat, per evitar les infeccions per fongs.

Les persones sotmeses a un tractament mèdic han de proveir-se de la quantitat de medicació suficient per cobrir el període de temps que duri la seva estada a l'estranger o assegurar-se que podran adquirir-la en el país on vagin. Pot ser útil també tenir alguns medicaments per als símptomes menors, com ara analgèsics, antihistamínics, etc.

En els viatges a països tropicals, caldrà dur repel·lents d'insectes a base de piretrines i, en cas necessari, la medicació recomanada per a la quimioprofilaxi del paludisme. A més, es recomana dur material de cures.

Pòlissa d'assegurança

D'altra banda, es recomana contractar una pòlissa d'assegurança que cobreixi les despeses per malaltia o accident durant el viatge. Cal conèixer-ne l'extensió de la cobertura.

Per rebre informació sobre la Seguretat Social, cal adreçar-se a l'Institut Nacional de la Seguretat Social o al Departament de Salut. Allà s'indicaran al viatger els acords que l'Estat espanyol té amb altres països sobre prestacions d'assistència sanitària.

Vacunes

Algunes vacunacions estan sotmeses a una reglamentació internacional i es pot exigir, per part de les autoritats locals del país que es visita, un certificat internacional de vacunació.

Aquest tipus de vacunació s'administra només en els centres de vacunació autoritzats i aprovats per l'OMS.



COMPTE AMB...

Aliments

S'aconsella no menjar cap fruita sense pelar ni cap verdura crua. La carn i el peix no han de consumir-se crus ni poc fets. Cal anar amb compte amb la rebosteria i els gelats. No és recomanable comprar aliments a venedors ambulants.

Aigua

Cal beure només aigua embotellada. S'ha d'anar amb compte amb els glaçons. En cas d'haver d'ingerir aigua potencialment perillosa cal tractar-la amb lleixiu (2 gotes per litre i esperar 30 minuts) o bullir-la durant 10 minuts.

Bany

En rius i llacs d'aigua dolça pot ser perillós, ja que es poden adquirir malalties parasitàries. Per caminar dintre l'aigua, s'ha d'anar amb un calçat impermeable. Mai no s'ha de fer amb els peus descalços.



Vacunació obligatòria en alguns països

febre groga

Vacunacions recomanades

tètanus, còlera, poliomièlitis, febre tifoide, hepatitis A i B, meningitis meningocòccica, ràbia, encefalitis centreeuropea, encefalitis japonesa, entre d'altres

Profilaxi del paludisme

El paludisme o malària és una malaltia molt estesa a tots els països tropicals. S'adquireix a través de la picada d'un mosquit (*Anopheles*) i pot resultar greu. Com que actualment no es disposa de vacuna, la profilaxi es basarà en un conjunt de mesures que evitin la picada del mosquit, a més del tractament (quimioprofilaxi) adequat.

Recomanacions per als immigrants

Les persones immigrades que durant les vacances desitgin viatjar al seu país d'origen han de rebre tracte de viatgers. Cal tenir en compte, que el seu viatge acostuma a ser de major risc que els viatgers turístics als quals estem acostumats, ja que la majoria procedeixen de zones rurals de països amb condicions higienicosanitàries deficientes, on és fàcil que es desenvolupin patologies infeccioses. Per tant, els consells, les vacunes i els tractaments farmacològics de tipus preventiu són essencials en aquesta població.

Per a més informació

- Sanitat respon. Tel. 902 111 444
- www.msc.es
(web del Ministeri de l'Interior)
- www.todosvacunados.com/viajeros/
(web acreditada mèdicament)

En el següent quadre s'exposen els requisits màxims que poden ser necessaris per viatjar a diferents països. De totes maneres, el risc d'adquirir malalties varia segons la zona que es visita, l'època de l'any, el tipus de viatge i la seva durada. Per això **els consells al viatger han de realitzar-se de manera individualitzada, demanant informació als centres de vacunacions internacionals de Catalunya. Així es podrà complementar aquesta informació i obtenir dades més significatives, tant del viatger com del viatge.**

ARGENTINA	Profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
AUSTRÀLIA	Vacunació contra la febre groga, hepatitis B, tètanus/diftèria, encefalitis japonesa
BAHAMES	Vacunació contra la febre groga, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
BRASIL	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
REP. CENTRE- AFRICANA	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria, poliomièlitis
COLÒMBIA	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
COSTA RICA	Profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
CUBA	Vacunació contra l'hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
R. DOMINICANA	Profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
EGIPTE	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria, poliomièlitis
EQUADOR	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
FILIPINES	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria, poliomièlitis, encefalitis japonesa
GRÈCIA	Vacunació contra la febre groga, hepatitis A, hepatitis B, tètanus/diftèria, poliomièlitis
ÍNDIA	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, encefalitis japonesa, tètanus/diftèria, poliomièlitis
JAPÓ	Vacunació contra l'hepatitis B, febre tifoide, tètanus/diftèria, encefalitis japonesa
MARROC	Profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria, poliomièlitis
MÈXIC	Profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
NICARAGUA	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
PERÚ	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
SEYCHELLES	Vacunació contra la febre groga, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria, poliomièlitis
SUD-ÀFRICA R.	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
TAILÀNDIA	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, encefalitis japonesa, tètanus/diftèria, poliomièlitis
TURQUIA	Profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria, poliomièlitis
VENEÇUELA	Profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria
XINA	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, encefalitis japonesa, tètanus/diftèria, poliomièlitis
ZAIRE	Vacunació contra la febre groga, profilaxi del paludisme, hepatitis A, hepatitis B, febre tifoide, ràbia, tètanus/diftèria, poliomièlitis



El període estival és el més procliu a banys i capbussades per calmar la calor i també quan augmenta l'elevat nombre de petits accidents que els socorristes efectuen a les platges

un dia a la platja

Picades de meduses o d'erçons de mar, talls de digestió, rampes musculars o petites ferides causades per objectes punxants que queden amagats a la sorra o a l'aigua són els accidents més freqüents.

Talls i ferides

A la platja es poden patir petits accidents, com ara ferides de diversa consideració provocades per hams o vidres camuflats a la sorra. En aquests casos caldrà netejar la zona afectada per minimitzar els riscos d'infecció, col·locar una gasa estèril o un tros de roba tan net com sigui possible.

ble per parar l'hemorràgia i acudir ràpidament a un centre sanitari.

Un ham perdut a l'aigua o llençat descuidadament a la platja pot fer molt mal a una tercera persona. De fet, gairebé la meitat de les ferides a les platges són causades per un ham. És per aquest motiu que, en algunes poblacions costaneres, s'han endegat campanyes per informar als aficionats a la pesca sobre com fer-ho per no perdre l'ham.

Clavar-se un ham no acostuma a tenir repercussions greus, però es tracta d'un estri que està dissenyat per quedar-se clavats, la qual cosa fa que extreure'l no sigui fàcil. La cura no sempre es pot fer a la platja i cal traslladar l'afectat a un servei d'urgències. Després cal aplicar un tractament i una vacuna antitetànica en cas de no estar vacunat.

Picades d'animals marins

Les picades de medusa provoquen dolor i irritacions de la pell. De vegades, és aconsellable protegir-se amb un calçat especial per evitar mossegades i picades dels peixos i per protegir-se de la dermatitis del corall, crustacis, marisc i anènomes tòxics.

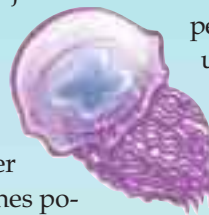
Davant la picada d'una medusa no s'ha de fregar mai la zona afectada, ni amb sorra ni amb la tovallola. Cal netejar-la amb aigua salada i aplicar-hi una bossa de plàstic amb gel a dins durant 15 minuts. S'han d'extreure amb cura les restes de tentacles que hagin quedat enganxades a la pell. També és eficaç aplicar-hi vinagre.

Si la persona que ha estat pi-

cada empitjora, cal portar-la immediatament a l'hospital més proper.

Davant d'una lesió per erçons de mar, abans que res, cal desinfectar la pell. S'han d'extreure les punxes amb unes pinces per evitar que es produeixi una infecció. En aquest cas, cal anar al metge per curar la ferida adequadament i la possible administració d'antibiòtics.

Els banyistes també poden patir picades de rajades, escòrpores o aranyes de mar. En aquest últim cas és efectiu submergir la part afectada en aigua calenta (el màxim que es pugui aguantar).



RECOMANACIONS PER GAUDIR D'UN BON DIA DE PLATJA

- Fer cas de les recomanacions dels socorristes.
- Evitar les exposicions prolongades al sol sense protecció solar.
- Respectar les banderes de seguretat.
- Vigilar que els nens petits no es banyin sols.
- No capbussar-se en fons desconeguts.
- Evitar nedar contra corrent o en zones d'espigons.
- No endinsar-se en zones on no es toca fons.
- Portar un calçat especial.
- No entrar bruscament dins l'aigua després d'una prolongada exposició solar.
- Evitar el bany després dels àpats.
- Sortir ràpidament de l'aigua si es noten calfreds o maldecaps.
- No posar a prova la condició física al mar.



Arriben l'estiu i les vacances, i amb elles el moment de disfrutar del sol i del mar. El sol és una font vital, però hem de tenir precaució.

Prevenir el càncer de pell

La falta de precaució a l'hora de prendre el sol pot ocasionar problemes en la nostra pell, des de cremades simples fins a tumors i melanomes.

El melanoma és el càncer de pell més agressiu i té el seu origen en les cèl·lules pigmentades de l'epidermis. La seva àrea de localització més habitual en dones són les cames, mentre que en els homes sol aparèixer a l'esquena. Prendre el sol en excès és un factor de risc en el desenvolupament

del melanoma, ja que pot produir lesions en profunditat i danyar el material genètic de les cèl·lules, fent que aquestes no es puguin recuperar adequadament. Aleshores aquestes cèl·lules es poden tornar cancerígenes.

La nostra pell està preparada de manera natural per adaptar-se al sol i defensar-se de les possibles agressions solars. Cada persona té un fototip (un tipus de pell diferent), que fa que poguem prendre el sol de manera diferent.

Consells

- S'ha d'evitar prendre el sol entre les 12 i les 16h.
- Posar-se sempre protector solar amb una freqüència adequada i adaptat a cada tipus de pell. Utilitzats correctament, redueixen la probabilitat i la intensitat de les cremades en bloquejar els raigs ultravioletes (UV). Cal posar-se'n després de cada bany.
- Prendre el sol de manera progressiva, evitant les cremades dels primers dies.
- No és recomanable exposar els nadons al sol. La pell dels nens és extremadament fotosensible. Cal protegir els nens amb samarretes, gorres i ulleres de sol.
- Si una piga canvia de forma, de mida o de color és recomanable visitar el metge per valorar-la.

CLASSIFICACIÓ DELS FOTOTIPS CUTANIS

Fototip	Tipus de pell	Reacció solar
Fototip I	Pell molt clara. Ulls blaus. Pígues. Pell molt blanca.	Eritema intens. Gran descamació. No es pigmenten. Sempre es crema.
Fototip II	Pell clara. Ulls blaus o clars. Cabell ros o pèl-roig.	Reacció eritematosa. Descamació. Lleugera pigmentació. Es crema fàcilment.
Fototip III	Pell blanca (caucasiana). Ulls i cabells castanys.	Eritema moderat. Pigmentació suau. Bronzejat gradual, lleuger.
Fototip IV	Pell mediterrània. Cabell i ulls marrons.	Lleuger eritema. Pigmentació fàcil. Es crema ocasionalment. Sempre es bronzeja.
Fototip V	Morena. Llatins, mestissos, gitanos. Pell amarronada.	Eritema imperceptible. Pigmentació fàcil i intensa. Es cremen molt rarament. Bronzejat molt ràpid i intens.
Fototip VI	Pell negra.	No hi ha eritema. No es crema gairebé mai.



Lourdes Garcia
Infermera

Pla per prevenir l'onada de calor

Una calor elevada i sostinguda durant uns quants dies provoca un excés de mortalitat, que es xifra entre un 12% i un 40% en països occidentals. La població de més risc la formen la gent gran amb malalties cròniques descompensades (ingressades en centres hospitalaris, sociosanitaris, o bé que estan al seu domicili).

Per aquest motiu, els departaments de Sanitat i Seguretat Social i de Benestar i Família han elaborat conjuntament un pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (POCS), que ajudarà a reduir riscos i protegir la salut, en especial dels col·lectius més vulnerables.

Factors de risc més importants

Són l'edat (especialment persones més grans de 75 anys, i també lac-

tants), persones amb discapacitats físiques i/o psíquiques, persones amb malalties cròniques (en especial les cardiorespiratòries), la polimediació (sobretot, si actua sobre el sistema nerviós central i que pot afectar la termoregulació), la hidratació incorrecta i l'excés d'activitat física.

El cop de calor: símptomes

El cop de calor es podria definir com un trastorn que té el nostre cos produït per la calor.

Els símptomes són els següents:

- esgotament
- mal de cap
- rampes
- la pell està calenta, vermella i seca
- vertigen i fatiga
- respiració accelerada
- taquicàrdia entre 160-180 pulsacions per minut
- temperatura rectal de 40°C
- pot haver-hi pèrdua de consciència

RECEPTA BEGUDA ISOTÒNICA CASOLANA

- 1l d'aigua
- 2/3 del suc d'una llimona
- 1 cullereta de sal
- 2 culleretes de bicarbonat
- 2 culleretes de sucre

Què cal fer?

- Traslladar l'afectat a un lloc fresc, tranquil i ventilat.
- Retirar la roba ajustada.
- Refrescar l'afectat amb compreses d'aigua no gaire fredes.
- Donar-li líquids.
- Si els símptomes no desapareixen, traslladar-lo a l'hospital.
- Si hi ha pèrdua de consciència: estirar-lo a terra i aixecar-li les cames. Si no es recupera, cal traslladar-lo urgentment a l'hospital.



Com prevenir el cop de calor?

- Evitar exposicions solars excessives (sobretot, entre les 12 i 16 h).
- Portar roba lleugera.
- Evitar exercici físic extenuant, a les hores de temperatura més elevada.
- Protegir-se amb gorres o barrets.
- Cremes protectores amb filtre solar elevat.
- Ulleres de sol.
- Augmentar la ingesta hídrica (aigua, sucs, begudes isotòniques, etc.).
- Evitar menjar pesats o abundants.
- Evitar estar en llocs poc ventilats o tancats.
- Tenir especial cura en els nens de curta edat per ser més sensible al sol i a la calor.



PLA D'ACTUACIÓ PER PREVENIR ELS EFECTES DE LES ONADES DE CALOR SOBRE LA SALUT (POCS).

Actuacions als centres d'atenció primària

Les intervencions previstes en el POCS van dirigides a les persones incloses en el programa de crònics (ATDOM), en especial quan aquestes estiguin polimedicaes, en tractament amb fàrmacs que actuïn sobre el sistema nerviós central o amb diürètics, a les quals s'ha de recomanar una hidratació freqüent i adequada, amb l'objectiu d'evitar descompensacions. Els pacients potencialment més sensibles són els que tenen insuficiència cardíaca, hipertensió, diabetis, tractament amb psicòtrops, obesitat important, malalties neuromusculars, trastorns cognitius com ara la demència i la reducció de la mobilitat (per caigudes, etc.) o d'altres malalties cròniques intercurrents.



Mesures preventives generals

- La reducció tèrmica amb l'aire condicionat és la mesura més efectiva, tant al domicili, com en llocs que en tinguin i que hi passem força estona
- Beure aigua amb freqüència
- Alentir l'exercici físic
- Refrescar-se amb dutxes
- Portar roba lleugera i de colors clars
- Evitar el sol
- Ventilar les cases adequadament

S'ha dissenyat un pla d'actuació per garantir el suport a les persones grans i fràgils durant aquest període de l'any.

Pel que fa a aquestes persones, l'EAP s'organitzarà perquè no es produeixin espais sense seguiment, malgrat s'estigui en període de vacances.

En el pla hi consten les actuacions especials a desenvolupar en el cas d'una onada de calor sostinguda. Són les següents:



El POCS activarà també sistemes de seguiment de l'evolució climàtica i de la mortalitat.

• Cada centre d'atenció primària ha elaborat un cens actualitzat de les persones de més risc, que es comparteix amb els serveis socials.

• **Si els sistemes de vigilància de la temperatura ambiental alerten d'una pujada imoportant i sostinguda de les temperatures:**

• També s'ha elaborat un recull de recomanacions bàsiques adreçades als professionals dels serveis socials perquè s'apliquin en les situacions de risc.

- S'intervindrà sobre les persones més fràgils, en especial pel que fa a la hidratació.



perquè s'apliquin en les situacions de risc.

• S'establirà comunicació amb serveis socials a través del circuit establert en l'àmbit de tot Catalunya.

• S'activen les mesures que els serveis sanitaris duren a terme per reduir el risc de la calor excessiva sobre les persones molt vulnerables.

• L'àmbit sanitari s'implantarà amb les accions que es puguin derivar de les actuacions de protecció civil.



Daniel Lucena
Infermer
Francesc Vila
Metge de família
CAP Les Hortes

Canvis al servei d'oftalmologia

Les visites d'oftalmologia que es realitzaven al CAP Manso es faran a partir d'ara al CAP Numància, que es troba situat al carrer Numància núm. 23 (proper a l'estació de Sants, línia 3 del metro). Els horaris de visita comprenen quatre dies a la setmana, en torn de matí, amb **horari de 8 a 13h**.

Si el seu metge de família el derivés al servei d'oftalmologia haurà de programar una primera visita al mostrador de la planta baixa del CAP les Hortes. Si aquesta primera visita l'ha de canviar perquè no podrà assistir-hi, igualment, la podria canviar al mostrador del CAP les Hortes o per telèfon (93 324 91 00).

El dia de la visita a CAP Numància haurà de portar el full entregat pel seu metge de família.

Si després de visitar-se al CAP Numància, la Dra. Calleja li recoma-



CAP Numància
C. Numància, 23
Metro: Línia 3 "Sants Estació"
Bus: 30, 43, 78, 115



Sara Martínez Fernández
Unitat d'atenció a l'usuari
CAP Les Hortes

nés una nova visita, és a dir, una visita successiva, podrà programar-la des del CAP Numància.

CAP LES HORTES TELÈFONS D'INTERÈS

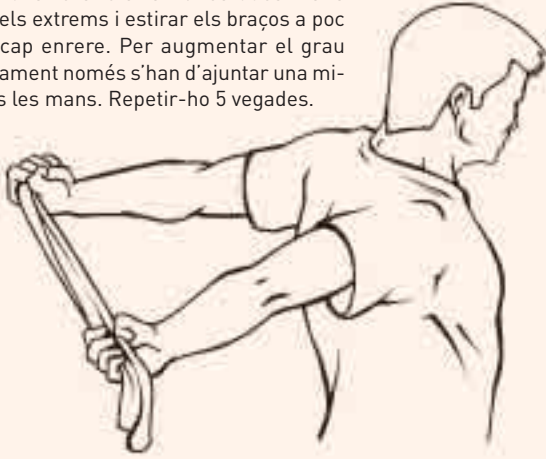
CAP LES HORTES Tel. 93 324 91 00
URGÈNCIES MÈDIQUES Tel. 061
EMERGÈNCIES Tel. 112

GUÀRDIA URBANA Tel. 092
MOSSOS ESQUADRA Tel. 088
BOMBERS Tel. 080

ATENCIÓ A LA DONA Tel. 93 290 36 99
ATENCIÓ A LA INFÀNCIA Tel. 900 300 777
DROGODEPENDÈNCIES Tel. 93 412 04 12



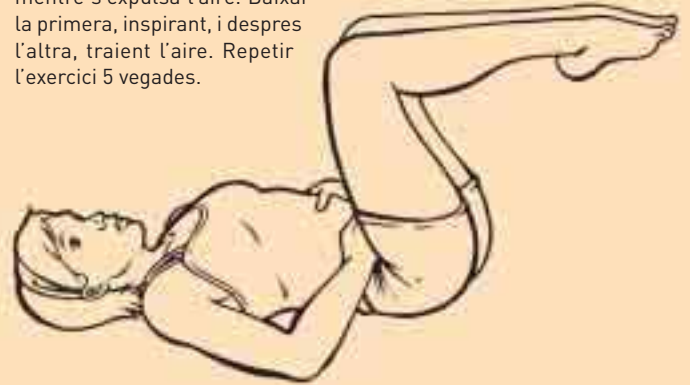
Amb aquest exercici es disminueix la tensió i la rigidesa muscular i es millora la circulació i la respiració. Per dur-lo a terme cal agafar una tovallola amb les dues mans prop dels extrems i estirar els braços a poc a poc cap enrere. Per augmentar el grau d'estirament només s'han d'ajuntar una mica més les mans. Repetir-ho 5 vegades.



Posar-se en forma a casa (II)

ABDOMINALS/PECTORALS

Per enfortir els abdominals inferiors, cal estirar-se a terra i aixecar una cama mentre s'inspira i després l'altra, mentre s'expulsa l'aire. Baixar la primera, inspirant, i després l'altra, traient l'aire. Repetir l'exercici 5 vegades.



Per tal de preparar el cos per a l'activitat física es pot escalfar corrent o caminant ràpid durant uns minuts.

La sessió es pot acabar amb un altre estirament de la part superior del cos, que ajudarà a disminuir la tensió i a augmentar la flexibilitat. Situar-se davant d'una porta i col·locar les mans a l'altura de les espatlles a ambdós costats del marc. Moure la part superior del cos cap endavant fins a sentir un estirament còmode en els braços i el pit. Repetir-ho 8-10 vegades.



Amb aquest exercici es treballen els abdominals superiors i s'incrementa l'estabilitat de la pelvis en moure les extremitats o la part superior del tronc. Amb les mans darrere el clatell, inspirar i després expulsar l'aire mentre s'aixeca el cap i les espatlles. Pressionar cap avall amb els abdominals i inspirar mentre es torna a la posició inicial. És molt important que els genolls estiguin degudament flexionats i no doblegar el coll. Repetir-ho 8-10 vegades.





Controlar l'olor



Durant els mesos d'estiu s'accentua la sensació de calor en el nostre cos i això es manifesta a través d'un increment de la suor. Es tracta d'una secreció que produeixen les glàndules sudorípares anomenades eccrines i apocrines.

Dos tipus de suor

Les glàndules eccrines es troben repartides per tota la superfície corporal, sobretot en els palmells de les mans i les plantes dels peus, el front,

el rostre i el pit. Creen una suor inodora i estèril, composta fonamentalment per aigua, amb diversos àcids, minerals i urea.

La suor que segreguen les glàndules apocrines, a més d'aquests elements, també conté material orgànic, com ara fragments de cèl·lules, matèries greixoses o aminoàcids. Les glàndules apocrines es troben a les axelles, areoles mamàries, genitals i conductes auditius. Quan els bacteris que viuen a la capa més superfi-

cial de la pell entren en contacte amb aquest tipus de suor descomponen el material orgànic i generen la mala olor.

Incòmoda, però necessària

Transpirar és un fenomen natural indispensable per al desenvolupament de moltes de les funcions de l'organisme. La suor es barreja a la superfície de la pell amb el greix procedent de les glàndules sebàcies, creant la



EVITAR LA MALA OLOR

L'olor que comporta el fet de suar es pot minimitzar aplicant les mesures següents:

- Rentar-se diàriament amb sabó antisèptic, ja que redueix el nombre de bacteris que viuen a la pell i, per tant, també la mala olor.
- Eixugar-se molt bé després de rentar-se. Tenir una cura especial a fer-ho entre els dits dels peus.
- Posar-se desodorant o antitranspirant.
- Utilitzar roba de fibres naturals que permetin una millor transpiració. Per exemple, fil, cotó, lli, etc.
- Canviar-se sovint la roba interior.
- Rentar la roba freqüentment. El mateix bacteri que podem trobar a la pell també pot viure a la roba suada.
- Utilitzar preferiblement calçat de cuir o, a l'estiu, sandàlies.
- Ventilar el calçat durant la nit.
- Fer una dieta equilibrada, amb força fruita i verdura, i beure molta aigua. Aquesta manté les glàndules eccrines actives per diluir la mala olor.
- Reduint el consum de cafeïna s'evitarà que les glàndules apocrines es tornin més actives.



capa hidrolipídica o emulsió epicutània, que és responsable del bon funcionament i suavitat de la pell i del manteniment d'una temperatura corporal constant, cosa que evita una possible deshidratació.

D'altra banda, es considera que a través de la suor l'organisme pot eliminar moltes toxines, així com algunes substàncies medicamentoses.

Segons les circumstàncies

La quantitat de secreció sudorífera varia d'una persona a una altra. De vegades és tan elevada que fins i tot

pot resultar patològica. La producció de suor està regulada hormonalment, de manera que pot variar en les diferents èpoques de la vida d'una persona. Així mateix, segons l'estat d'ànim -per exemple en situacions d'estrès, de por o d'ansietat- pot donar-se un excés puntual de secreció sudorífera.

Controlar la mala olor

La mala olor que es desprèn pel fet de suor pot controlar-se utilitzant diferents tipus de productes, com per exemple antitranspirants -que blo-

quegen la producció de suor- o desodorants -que eliminen o emmasquen les olors. S'ha de tenir en compte, però, que els primers impedeixen la transpiració cutània, tan necessària, i per això no és aconsellable utilitzar-los de manera indiscriminada, sinó que cal seguir-ne les instruccions d'ús.



La suor és una secreció de vegades molesta, però molt important per a l'organisme. Per exemple, és la responsable del manteniment d'una temperatura corporal constant



Moltes persones grans destinen una part del seu temps i de la seva experiència a tasques solidàries



Gent gran solidària

La jubilació és una nova etapa en el projecte de vida d'una persona. Implica, entre d'altres coses, la pèrdua del rol professional i més temps lliure. En alguns casos, pot comportar estrès emocional, avoriment, aïllament o un sentiment de pèrdua de valor personal. Però també se'n deriven conseqüències positives, com ara més llibertat i més temps per realitzar altres activitats. Així, per exemple, la persona jubilada, alliberada de càrregues professionals i familiars, pot oferir una part del seu temps i de la seva experiència de vida a projectes de voluntariat.

Beneficis de ser solidari

Ajudar a altres persones, per exemple, a altra gent gran que no té tanta autonomia, fent-los companyia o ajudant-los a realitzar les accions de la vida quotidiana, és una manera de fer-los desconnectar dels seus mals físics o de les seves carències afectives.

D'altra banda, també és positiu per a la persona voluntària, ja que és conscient dels problemes aliens i, a la vegada, deixa de donar voltes en els propis.

Fer tasques solidàries aporta moltes compensacions però, per dur-les a terme, cal estar preparat personal-

ment i ben coordinat des del punt de vista col·lectiu.

Voluntaris grans a Catalunya

A Catalunya, més de 100.000 persones que superen els 65 anys participen a través del voluntariat i associacions de tot tipus en el desenvolupament de tasques solidàries sense ànim de lucre.

La vida participativa de la gent gran s'observa sobretot en la seva intervenció en un gran nombre d'associacions.

Per informar-se sobre projectes de voluntariat a Catalunya, les persones grans poden adreçar-se als serveis socials del seu municipi, barri o districte o consultar la web de la Generalitat de Catalunya el Servei Català del Voluntariat (www.xarxanet.org). També es pot preguntar a la Creu Roja (www.creuroja.org/cat/voluntariat).

PROJECTES EN DIVERSOS ÀMBITS

Qualsevol persona gran pot desenvolupar tasques solidàries en diversos camps. El programa *Persones grans, grans persones*, del Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya, emmarca els projectes de voluntariat en els àmbits següents:

- **Social:** ajuda a les persones o col·lectius amb dificultats per a la plena integració. Es fa un tipus d'ajut assistencial, preventiu i de suport.
- **Cultural:** es treballa en tasques com ara la dinamització i promoció de la cultura popular i tradicional, la producció artística, la defensa del patrimoni cultural, etc.
- **Comunitari:** activitats que es basen en la promoció de la participació i de la vida associativa.
- **Ambiental:** es treballa en defensa del patrimoni natural, en grups d'educació i sostenibilitat ambiental, de creació de consciència.
- **Cooperació internacional:** actuacions a favor d'altres països, especialment del Tercer Món, en una línia de cooperació internacional mitjançant l'educació per al desenvolupament, intercanvis, projectes al Tercer Món, accions d'emergència, etc.



La nit és un espai de trobada, de comunicació, de relació i diversió amb els amics

Viure la nit

Sortir de nit representa, probablement, el principal i un dels primers espais d'emancipació de què gaudeixen els joves. Anar de festa els caps de setmana es configura com un hàbit cada vegada més estès entre nois i noies; els de 20 a 24 anys són els més noctàmbuls.

Sortir de festa i les drogues

Anar de festa amb els amics és l'escenari on més fàcilment poden entrar en joc l'alcohol, el tabac, les drogues i la curiositat per provar-les. Moltes vegades, l'alcohol, el tabac, els porros, etc., semblen el camí per formar part del grup que s'hi atreueix, per gaudir de popularitat o, simplement, per escapar dels problemes quotidians. D'altra banda, sovint, el coneixement dels efectes que produeix el consum de drogues es basa en mites i suposicions.

S'ha d'estar ben informat sobre què es consumeix i els efectes -a curt i a llarg termini- que aquestes substàncies poden causar en l'organisme.

Si es té clar que no es volen consumir cal rebutjar aquestes substàncies,

sense por de "quedar malament" davant els amics i no acceptar consumir-les només per la pressió del grup.

Família preventiva

Hi ha actituds clau en el si del nucli familiar per prevenir el consum de drogues per part dels fills. Per exemple:

- Establir un bon nivell de comunicació amb els fills.

- Fomentar la seguretat en ells mateixos.

- Donar-los l'oportunitat de prendre decisions personals, assignar-los responsabilitats.

- Involucrar-se: saber amb qui es relacionen, on van, conèixer els seus problemes, interessos i necessitats.

- Adoptar una clara oposició al consum i informar-se sobre les drogues i els seus efectes.

A tenir en compte

- Cal menjar bé abans de beure.
- Evitar barrejar classes distintes d'alcohol.
- S'ha d'evitar conduir havent pres begudes alcohòliques. Es poden organitzar torns entre els amics per tal que el que condueixi no prengui gens d'alcohol.
- Beure fa perdre el control i fins i tot pot derivar en comportaments agressius.
- Barrejar l'alcohol amb altres drogues (marihuana, pastilles, cocaïna) fa incrementar els efectes tòxics i el desig de consumir.
- Moltes discoteques sobrepassen els 90 dB, que l'OMS fixa com a límit de perill per a la salut. Una exposició prolongada a aquests nivells de soroll pot provocar lesions degeneratives en l'òrgan auditiu.
- L'ambient nocturn facilita conèixer gent nova i festejar. El preservatiu és el mètode anticonceptiu més eficaç per prevenir les malalties de transmissió sexual i embarassos no desitjats.

PROFESSIONALS QUE VETLEN PER LA TEVA SALUT



Les Entitats de Base Associativa de Catalunya treballem cada dia per millorar la teva salut. La teva salut és la nostra preocupació. Per això, intentem que els nostres Centres d'Atenció Primària tinguin els millors mitjans humans i materials.

Perquè a nosaltres ens preocupa la teva salut.

