

## Avis cangur

L'atenció i el suport dels avis és fonamental però... on és el límit?

## LA TALLA baixa INFANTIL

L'alteració del creixement es fa evident a partir del primer any de vida

## ESTRATÈGIES PER DEIXAR DE FUMAR

Què cal fer en els moments més tensos



# La vida s'allarga



**E**n la prehistòria, els humans tenien una esperança de vida de 15 anys. La introducció de canvis deixant la vida nòmada i creant assentaments amb una llar que oferia protecció i seguretat, el conreu de la terra i la ramaderia van garantir un element essencial: l'alimentació. Únicament aquest canvi va suposar doblar l'esperança de vida, que va passar a ser de 30 anys.

En la segona meitat del segle XIX es fa un segon pas endavant. Gràcies a descobriments de científics com ara Louis Pasteur i John Lister, entre d'altres, s'arribà a saber l'origen de malalties infeccioses i s'establiren principis en la prevenció mitjançant vacunes i mètodes d'antisèpsia.

És en la segona meitat del segle XX, quan es dona un nou impuls amb l'ús d'antibiòtics, la disminució de la mortalitat maternoinfantil i la implantació progressiva de la medicina preventiva. L'esperança de vida als països desenvolupats, com el nostre, se situa aleshores en 78 anys per als homes i en 83 per a les dones.

En l'actualitat, els espectaculars avenços biotecnològics i el desplegament i accessibilitat de la xarxa sanitària, posa a l'abast de la població recursos per continuar en la línia de donar anys a la vida i vida als anys.

Alguns biòlegs opinen que, en condicions ideals, la vida podria allargar-se fins als 125 anys. En el futur haurem d'assumir nous reptes. Els avenços científics com ara la genòmica i les seves possibilitats (cultiu de cèl·lules mare, clonació, malalties lligades als gens) i els avenços tecnològics ens obren la porta a la possibilitat d'allargar encara més la vida. Això sí, amb limitacions i dependència. Queda, doncs, obert un debat que afecta l'individu i també legisladors, polítics, professionals, etc. Fins on serem capaços d'arribar?

No oblidem que "la salut és una manera de viure autònoma, solidària i joiosa". Per arribar a un envelliment saludable cal promoure estils de vida sana física i mental.

Això és el que intentem promoure els professionals des d'aquesta publicació i estarem satisfets si en alguna mesura ho aconseguim.



fer salut és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'atenció primària autogestionats, amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.

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

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

**Dr. Ramon Tarrés**

A.B.S. Peralada

Albera Salut





## 4 SALUT

### Estratègies per deixar de fumar

Per poder deixar de fumar és fonamental saber, d'una banda, què proporciona el tabac per voler continuar fumant i, de l'altra, quines són les raons que motiven a deixar aquest hàbit.

## 6 SER PARES

### La talla baixa infantil

Es dona en nens i nenes que presenten una talla baixa respecte dels seus congèneres, si bé l'increment de talla anual és correcte i no presenten problemes de pes.

## 11 SALUT A LA LLAR

### Relaxació (II). A la feina

En aquesta edició es proposen una sèrie d'exercicis amb l'objectiu de disminuir el nivell de fatiga i estrès provocats per la feina.

## 12 DONA I HOME

### Lipotímies: quan el cos defalleix

Són pèrdues breus del coneixement a conseqüència d'una disminució del flux sanguini al cervell. No duren més d'uns pocs segons i la recuperació sempre és ràpida i completa.

## 14 GENT GRAN

### Avis cangur

Tenir cura dels néts pot fer que els avis se sentin renovats, més participatius i útils; no obstant això, un excés de confiança en ells pot sobrecarregar les seves capacitats físiques i emocionals.

## 15 VIURE JOVE

### Les conductes agressives

Molts joves adopten conductes agressives per reafirmar la seva identitat. Però l'agressivitat és una conducta apresada i es pot prevenir.

## CRÈDITS

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

**Comitè editorial:** Sílvia Arpal, Òscar Autet, Nieves Barragán, Lourdes Garcia, Núria Garcia, Maria Josep Guinovart, Antoni Iruela, Jordi Lorente, Rosa Rovira, 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





# Estratègies per deixar de FUMAR

Deixar de fumar és possible. S'ha de saber que és un procés complex, és cert, però, a la llarga és molt beneficiós per a la salut, ja que es guanya en qualitat de vida, tant la persona que deixa el tabac com les persones que l'envolten.

**G**ran part de les persones que fumen van començar per mimetisme o perquè amics seus també ho feien. La majoria de les persones, però, no sabrien dir quina és la raó per la qual van començar a fumar i, en general, van prendre la decisió sense estar prou informats dels efectes nocius del tabac. Segurament d'això ja fa molt de temps i el tabac ha passat a formar part d'una manera de viure i de relacionar-se amb l'entorn. Per aquest motiu, es recomana no precipitar-se, ja que deixar de fumar requereix un procés que s'ha d'anar fent pas per pas fins a assolir l'objectiu final. De fet, deixar de fumar suposa superar una addicció física i psíquica, però també desaprendre una conducta i modificar la influència de l'entorn.

## Conèixer els motius

Un exercici interessant si es pretén deixar de fumar és elaborar dues llistes de motius: la primera sobre els motius pels quals es fuma, i la segona, els motius pels quals es vol deixar aquest hàbit. Què és més important? És el moment, doncs, de valorar els motius per deixar de fumar, que variaran segons cada pacient. Per exemple, per a un adolescent pot ser l'estètica (mal alè, dents grogues) o el fet que ja no està de moda; per a una embarassada el risc d'avortament; per als pares el rol exemplar envers els fills; per a un adult amb símptomes, millora de la tos, ofec, angina ...; per a un adult asimptomàtic, disminució del risc de malalties cardiovasculars o càncer de pulmó i d'altres; i per a tothom, l'estalvi de diners, la recuperació dels sentits i l'autoestima.

La motivació és, doncs, un factor clau en el procés de deixar de fumar. Com més motivat s'estigui, més possibilitats d'èxit es tindrà.

## La dependència de la nicotina

També és important conèixer la dependència de la nicotina, ja que en els fumadors més empедreïts s'haurà de considerar la presa de fàrmacs. Actualment, en disposem de dos tipus: teràpia substitutiva amb nicotina (xiclets, comprimits per llepar, pegats) i tractament amb bupropion.

És important que consulti amb el seu centre de salut per cercar suport i assessorament. Els professionals sanitaris l'ajudaran a resoldre tots aquells dubtes que són habituals: "Ho he intentat moltes vegades i sempre he fracassat", "m'agradaria deixar-ho, però mai trobo el moment adequat", "em fa por la idea que em pugui engreixar" ...

## El pla personalitzat

Cada persona és diferent i per això deixar de fumar també és un acte personalitzat. Si el compromís de deshabituar-se del tabac de manera seriosa

i permanent és ferm, el seu equip mèdic valorarà el cas i elaborarà un pla adequat a les seves característiques particulars. Es pot fixar un dia per deixar de fumar, no més enllà d'un mes, evitant etapes de nervis, de molta feina ... És recomanable dins aquest procés llegir amb freqüència la llista de motius per deixar de fumar, registrar les cigarretes consumides diàriament, identificar els suports de què es disposa, ja sigui la família, els amics, etc., calcular l'estalvi de diners, cercar activitats alternatives que es poden practicar en lloc de fumar.

També rebrà consells sobre com abordar els primers dies sense fumar, o com pal·liar la síndrome d'abstinència. Aquesta és una sèrie de símptomes per la falta d'administració de nicotina i que pot incloure: desig inevitable de fumar, irritabilitat, frustració, ansietat, inquietud, insomni, dificultat de concentració, ànim depressiu i augment de la gana. Alguns consells per evitar els desigs de fumar (*craving*) els trobem en el quadre adjunt.



## QUÈ CAL FER EN ELS MOMENTS MÉS TENSOS

- Relaxar-se respirant profundament, fent estiraments corporals o prenent banyes tebis.
- Evitar l'ansietat, per exemple, bevent un got d'aigua, un suc o mastegant xiclets sense sucre.
- Picar alguna cosa de menjar (fruita, aliments baixos en calories).
- Mantenir-se ocupat.
- No deixar-se endur per pensaments negatius. Una persona sempre serà més forta que l'addicció al tabac.
- Tenir present que els mals moments desapareixeran a mesura que passi el temps i que la dependència anirà disminuint progressivament, amb el consegüent augment de la seguretat en un mateix.



### Com a repàs...

La informació és la millor eina de la persona que es planteja deixar de fumar. Com més informat s'estigui dels efectes nocius del tabac i del que es guanya en deixar-ho, més motivat s'estarà, i més possibilitats d'èxit tindrà.

Més del 60% dels fumadors volen deixar de fumar, i la majoria han fet al-

gun intent previ per aconseguir-ho, però molts d'ells no saben on demanar ajut. Els professionals de l'Atenció Primària estan preparats per ajudar-los en aquest difícil procés.

**Dr. Lluís Parra Horra**  
EAP Vallcarca-St. Gervasi

### AQUESTS TESTS AJUDEN A ESBRINAR EL GRAU DE MOTIVACIÓ QUE ES TÉ PER DEIXAR DE FUMAR I EL GRAU DE DEPENDÈNCIA VERS EL TABAC A QUÈ S'ESTÀ SOTMÈS:

#### QÜESTIONARI DE RICHMOND - MOTIVACIÓ

PREGUNTES	RESPOSTES I PUNTUACIÓ
1. Vol deixar de fumar?	No = 0 Sí = 1
2. Amb quina força vol deixar-ho?	De cap manera = 0 Molt seriosament = 3
3. Intentarà deixar-ho en les pròximes dues setmanes?	Definitivament no=0 Definitivament sí = 3
4. Amb quina probabilitat creu que ho haurà deixat en els pròxims 6 mesos?	Definitivament no = 0 Definitivament sí = 3

#### Valoració:

- Gens motivat: 0-1 punt;
- Una mica motivat: 2-5 punts;
- Molt motivat: 6 punts.

#### TEST DE FAGERSTRÖM - DEPENDÈNCIA

PREGUNTES	RESPOSTES	PUNTS
1. Quant de temps passa des que s'aixeca al matí fins que fuma la seva primera cigarreta?	Menys de 5 minuts	3
	Entre 6 i 30 minuts	2
	Entre 31-60 minuts	1
2. Troba difícil no fumar en llocs on està prohibit, com ara l'església, la biblioteca i el cinema?	Sí	1
	No	0
3. Quina cigarreta li costa més de deixar?	La primera del matí	1
	Qualsevol altre	0
4. Quantes cigarretes fuma cada dia?	31 o més	3
	21-30	2
	11-20	1
	10 o menys	0
5. Fuma amb més freqüència durant les primeres hores després d'aixecar-se que durant la resta del dia?	Sí	1
	No	0
6. Fuma encara que estigui malalt?	Sí	1
	No	0

#### Valoració:

- Dependència baixa: entre 0 i 3 punts
- Dependència moderada: entre 4 i 7 punts
- Dependència alta: 7 punts



## PARLEM DEL CREIXEMENT (2)



**Tal com vàrem remarcar en l'article anterior, sempre que creiem que el nostre fill presenta una talla per sota de la talla de la família o que presenti una aturada en el seu creixement hem de consultar al nostre pediatre, que valorarà si hi ha algun problema.**

**L**a majoria de nens que tenen una talla inferior a la dels seus companys del mateix sexe i edat no tenen una malaltia, sinó que presenten una talla baixa constitucional, marcada genèticament.

### A què denominem talla baixa familiar?

Són infants normals amb una talla inferior als seus congèneres des del primer mes de vida, l'increment anual de talla és correcte i no presenten problema de pes.

Trobarem antecedents familiars de talles baixes i el seu pronòstic de talla adulta se situa en un valor +/- 5cm respecte a la talla diana o familiar.

Si valorem la maduració òssia a través de la radiografia de la mà i el canell esquerre veurem una edat igual o inferior a l'edat cronològica en poc menys d'un any.

La talla final serà més baixa que la resta de la població, però correspondrà a la marcada per la família.

### Què és el retard constitucional del creixement?

L'alteració del creixement s'instaura a partir del primer any de vida, presenten una disminució progressiva de la velocitat de creixement sense arribar a una talla considerada anormal.

Segurament trobarem antecedents familiars de persones que varen fer la crescuda més important -que coincideix amb l'aparició dels caràcters sexuals secundaris- per sobre dels 14 anys d'edat.

La maduració òssia presenta un retard en 2-3 anys

respecte a l'edat cronològica i la seva talla final és normal i estarà dintre dels límits marcats per la talla familiar, essent més alta a la presentada durant l'etapa infantil.

### Quines malalties comporten una talla baixa?

Generalment, són de tipus crònic i repercuteixen sobre la nutrició, ja sigui per afectació del sistema digestiu o per afectació del sistema respiratori o renal.

En menor nombre, l'afectació és de tipus endocrinològic. La principal anomalia hormonal que provoca un greu deteriorament del creixement és el dèficit congènit d'hormona de creixement que es caracteritza per una talla molt baixa observada a partir dels 6 mesos d'edat, progressiva disminució de l'increment anual de talla, retard de la maduració òssia, possibles baixades de sucre i la presència d'un penis petit en els nois.

L'hipotiroidisme és una altra malaltia hormonal que pot derivar a una talla baixa. Gràcies al diagnòstic precoç, en l'actualitat no es veuen hipotiroidismes congènits que eren causa d'una severa afectació de la talla. Tanmateix, pot aparèixer una inflamació de les tiroides que pot repercutir en el creixement, i es presenta en l'adolescència.

Malalties congènites amb o sense alteració dels cromosomes que comporten una malformació en l'esquelet que són causa de la talla baixa.

### La mesura del naixement té relació amb la talla final?

Hi ha una alteració del creixement intrauterí que pot repercutir en el guany de talla posterior. Es tracta de

nadons amb un pes i/o talla inferior a l'esperada per edat gestacional (setmanes d'embaràs).

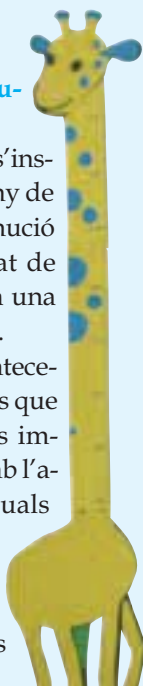
La causa principal d'aquest retard és una malnutrició fetal secundària a malalties maternes, infeccions, consum d'alcohol, tabac i altres drogues o problemes de la placenta.

En un 80-85% dels casos existeix una recuperació espontània del creixement que és completa als dos anys de vida. En l'actualitat, els infants que no presenten aquesta recuperació als 4 anys d'edat son tractats amb hormona de creixement amb bons resultats.

### Existeix algun tractament per tal que un nen sigui més alt?

El creixement d'un nen ve marcat per la seva càrrega genètica, una bona nutrició prenatal i postnatal, la pràctica d'uns hàbits de vida saludable i la no presència de malalties. Des de fa temps s'han provat diversos tractaments per fer créixer els nens amb talla baixa, però s'ha vist que cap d'ells és efectiu. No existeix cap medicació que sigui capaç d'aconseguir una talla adulta millor de la que marca el potencial genètic de cada persona i el fet de prendre vitamines no influeix sobre el creixement.

Només en el cas d'existir una malaltia que sigui responsable del pobre creixement del nen pot ésser factible instaurar un tractament. Així, la talla baixa que presenten els malalts celíacs millora realitzant una dieta sense gluten, també millora el creixement dels nois amb un hipotiroidisme el fet de fer un tractament substitutiu o els infants que presenten un dèficit d'hormona de creixement que es veuen beneficiats amb la seva administració.





# Pensar en els peus

**U**na de les complicacions més freqüents que pot tenir un diabètic són les lesions en els peus. Aquestes lesions poden anar des de petites ferides o erosions a la pell fins arribar a les greus nafres difícils de curar.

Convé que la persona amb diabetis conegui com es produeixen aquestes lesions, les seves causes i símptomes, ja que sovint és poden evitar, o si ja han aparegut, que millorin mitjançant una sèrie de cures, juntament amb un bon control de la malaltia.

## Causes de les lesions del peu

**Causa vascular:** Són els anomenats "problemes de circulació", l'arteriosclerosi o enduriment de les artèries de les cames, que s'estrenyen i poden arribar a obstruir impedit el pas de la sang. **Causa neurològica:** El mal control de la diabetis produeix una afectació dels nervis de les cames, amb disminució de la sensibilitat, que pot arribar a faltar per complet. Petites lesions de la pell com pelades, rascades, ferides...no donen dolor, passen desapercebudes si no es tenen cura d'elles.

**Causa infecciosa:** Normalment es troben gèrmens sobre la pell, que no són perjudicials perquè no poden penetrar dintre del organisme. Quan apareixen ferides, rascades o altres lesions, els gèrmens poden passar a l'interior provocant una infecció.

## Símptomes a tenir en compte

### Dolor

**Dolor al esforç,** al caminar, córrer o pujar escales. És un dolor que apareix als panxells i desapareix amb repòs.

**Dolor en repòs sobretot nocturn.** És variable, no succeeix tots els dies i sol aparèixer en forma de rampes en els panxells despertant al malalt, pot ser intens i no permetre el descans. Millora amb el exercici.

**Manca o disminució del dolor,** es la falta de sensibilitat als peus. És un signe de gravetat, ja que afavoreix que les petites lesions no és notin.

### Deformitats dels peus

Sovint es tenen els peus amb deformitats.

Un peu amb deformitat afavoreix la aparició de durícies, precisament a la zona del peu on es fa el suport malament.

### Lesions de la pell

La pell forma una barrera que no permet l'entrada dels gèrmens. Qualsevol lesió d'aquesta afavoreix la invasió pels gèrmens i la infecció.

### Manca de sensibilitat

Sensació de portar mitjons.

### Recomanacions

- Cal mantenir la integritat de la pell i una higiene correcta dels peus: rentat diari amb sabó neutre tenint cura dels espais interdigitals.
- Cal comprovar la temperatura de l'aigua amb la mà.
- Els banys han de ser de cinc a deu minuts, no de més temps per evitar la maceració de la pell.
- S'han d'utilitzar esponges suaus, mai guants o raspalls forts.
- L'assecat dels peus ha d'ésser suau i acurat insistint en les zones interdigitals.

- Cal mantenir la hidratació i l'elasticitat de la pell dels peus, aplicant una crema hidratant ( amb vaselina) després de l'assecat: mai posarla entre els dits.
- No s'ha de tallar les ungles, millor llimar-les, per evitar ferides amb els objectes tallants (tissores, tenalles...). S'han de deixar rectes i no massa curtes.
- Cal realitzar una visita periòdica al podòleg ( ungles dificultoses de tallar, callositats).
- Els mitjons han de ser absorbents, millor de cotó o de llana, sense costures i que no facin arrugues; s'han de canviar diàriament .
- No s'ha d'utilitzar mitges amb lligues ni mitjons que oprimeixin.
- No s'ha de caminar mai descalç.
- Respecte al calçat, cal comprar les sabates a última hora de la tarda, ja que el peu està més dilatat.
- Les sabates han de ser transpirables, preferiblement de pell, lleugeres i toves, de sola antilliscant.
- Les sabates han de adaptar-se bé; la punta ha d'ésser ampla i s'han de subjectar bé al peu.
- S'ha de estrenar les sabates noves progressivament, començant amb 30 minuts el primer dia. Cal tenir dos parells de sabates i anar-les alternant.
- Abans de calçar-se cal comprovar l'interior de la sabata amb la mà, per assegurar que no hi ha cap objecte dintre, ni esquerdes, ni costures, ni arrugues.
- El diabètic ha de conèixer les raons per les quals ha d'autocurar-se els peus, la influència del tabac en la circulació i la importància d'un bon control de la glucèmia, i també els beneficis de realitzar regularment exercici físic. L'exercici que cal aconsellar és la natació, la bicicleta, el rem o d'altres que no obliguen massa el contacte del peu amb el terra.
- Cal que es passi una revisió anual i s'ha d'informar als professionals sanitaris sobre qualsevol canvi en els peus.



# L'osteoporosi

**E**n condicions normals, a l'os hi ha un equilibri entre formació i destrucció, fet que fa que l'os es vagi modelant contínuament. En l'osteoporosi hi ha més destrucció d'os que no pas formació, això dóna lloc a un os de menor qualitat (amb menor densitat mineral òssia) i que té més risc de trencar-se.

El risc de patir osteoporosi augmenta amb l'edat (tant per homes com per dones).

En les dones, a més hi ha un altre problema afegit a l'edat, que és la pèrdua d'hormones (estrògens) a la menopausa. Aquestes hormones, mentre hi són, ajuden a que el calci es fixi als ossos, fent-los més forts.

Amb la menopausa (quan desapareix la menstruació), es perd l'efecte d'aquestes hormones i els ossos es tronquen més febles.

Hem de tenir en compte que l'osteoporosi "no es nota", i no dóna símptomes fins que l'os no es trenca. És per això que s'han dut a terme estratègies de detecció precoç.

L'osteoporosi es detecta a través d'una prova que es diu Densitometria Òssia, que ens permet veure la quantitat de calci (densitat mineral òssia) que hi ha als ossos.

**Si vostè es troba en alguna d'aquestes situacions, que poden augmentar el risc d'osteoporosi, consulti al seu metge perquè la orienti sobre la conveniència de fer una densitometria:**

- Té 65 anys o més,
- Ha patit menopausa precoç (abans dels 45 anys),
- La seva mare ha patit alguna fractura abans dels 50 anys,
- Si vostè mateixa ha patit alguna fractura,
- Si és fumadora,
- Si té una constitució més aviat prima,
- Si té alguna de les següents malalties cròniques: Insuficiència renal crònica, hiperparatiroidisme, hipertiroïdisme, síndrome de Cushing,
- Si pren algun dels següents grups de medicaments: anticonvulsivants (antiepilèptics), metotrexat o corticoides (cortisona) de forma continuada.

## Què ha de fer per prevenir l'osteoporosi?

Segons els experts, vostè ha d'adquirir (si no els té) uns hàbits de vida saludables que li ajudaran a millorar la qualitat del seu os, això vol dir que:

- **Ha de fer exercici físic:** moderat i

continuat (caminar una mitja hora diària pot ser suficient).

- **Ha de menjar llet i derivats** (si té problemes amb el colesterol; millor desnatats) a part de fruites, verdures i cereals.
- **Ha d'evitar el tabac.** Diuen els experts que les dones que fumen pateixen més fractures.

Com més aviat comenci a adquirir aquests hàbits millor qualitat tindrà l'os a l'hora d'envellir.

**Cal adquirir uns hàbits de vida saludables que ajudaran a millorar la qualitat de l'os, com fer exercici moderat, ingerir llet i derivats i no fumar**

### Prevenir el risc de caigudes

Com s'ha explicat prèviament, l'osteoporosi augmenta el risc de fractures, però no podem oblidar que la majoria de les fractures es provoquen després de cops o caigudes, per tant, ha de fer tots els possibles per evitar-les:

- Fer exercici físic continuat li proporcionarà més agilitat i millor to muscular.
- Si té algun problema de vista o d'oïda l'haurà de mirar de corregir.
- Si pren medicació per dormir o tranquil·litzant haurà d'anar amb més de compte perquè aquesta medicació li pot fer perdre agilitat.
- Si pren medicació per la hipertensió no s'axequi ràpid de la cadira o del llet, perquè podria tenir una baixada brusca de pressió.
- Eviti entrebancs: vagi amb compte amb les estores de casa, les voreres, etcètera. Si camina insegur/a, utilitzi bastó.

## TRACTAMENT DE L'OSTEOPOROSI

Hi haurà vegades que, a part de tot el que hem comentat fins ara, serà necessari que vostè rebí un tractament específic per evitar la progressió de l'osteoporosi i per reduir el risc de patir fractures. Hi ha diversos tractaments i el seu metge l'orientarà sobre el més adequat en cada cas:

- **ELS SUPLEMENTS DE CALCÍ I VITAMINA D** són útils per prevenir l'osteoporosi en totes les edats i moltes vegades seran l'únic tractament farmacològic requerit.
- **TERÀPIA HORMONAL SUBSTITUTIVA (ESTRÒGENS):** és un tractament que, tot i augmentar la densitat mineral òssia, pot tenir més riscos que beneficis (pot ser que augmenti el risc de càncer de mama i de problemes cardiovasculars). En l'actualitat està indicat només en determinades dones amb risc molt alt de patir fractures.
- **BIFOSFONATS (ALENDRONAT, RISEDRONAT):** són medicaments que aturen la destrucció de l'os, augmenten la densitat mineral òssia i disminueixen el risc de fractura. En l'actualitat són els principals fàrmacs en el tractament de l'osteoporosi. Hi ha preparats per administrar diàriament i n'hi ha que només cal prendre'ls un cop per setmana. S'han de prendre en dejuni (mitja hora abans d'haver esmorzat), amb molta aigua i hem d'intentar no seure ni jeure durant mitja hora.
- **MODULADORS SELECTIUS DELS RECEPTORS D'ESTRÒGENS (RALOXIFENO):** són medicaments que simulen l'efecte de les hormones però sense els seus efectes secundaris. No són tan efectius en la prevenció de fractures com els anteriors però són una bona opció quan no es tole- ren altres tractaments.
- **CALCITONINA:** és un medicament que s'administra via intranasal i que actualment està en desús perquè els altres fàrmacs l'han superat. Pot tenir un cert ús en el tractament del dolor associat a la fractura vertebral.
- **NOUS MEDICAMENTS:**
  - Anàlegs de la parathormona:** s'administren en injeccions intramusculars, de forma intermitent. Augmenten la densitat mineral òssia, disminuint així el risc de fractures. El seu ús només està indicat en dones amb risc molt alt de fractures i quan els altres tractaments no han funcionat. Són medicaments de prescripció hospitalària (a través de l'especialista) i s'han de prescriure amb molta precaució estant desaconsellats en diverses situacions (per exemple: embaràs, hiperparatiroidisme, malaltia renal avançada, litiasi renal activa...)
  - Ranelat d'estronci:** és un medicament de recent aparició que sembla ser eficaç en la prevenció de fractures en dones osteoporòtiques.

Xavier Cortés Nicolau  
Metge de Família i Comunitària  
CAP Les Hortes



**L**a vellesa és una nova etapa de la vida que comporta una sèrie de canvis fisiològics, psicològics i socials.. Aquests canvis no haurien de ser un impediment per a l'activitat sexual.

Pot ser que l'activitat sigui diferent comparant amb l'època de joventut. Es pot veure disminuïda la freqüència de certes activitats com per exemple el coit. En canvi, d'altres es poden veure incrementades: petons, carícies...

Amb l'edat la dona no perd la capacitat física per l'orgasme ni l'home la capacitat per l'erecció i l'ejaculació, però gradualment es fa més lenta la reacció als estímuls sexuals.

Per a seguir gaudint de la sexualitat és imprescindible adaptar-se a aquesta nova situació de la vida.

La satisfacció sexual no té per què disminuir. Hi ha certs aspectes que no varien amb l'edat com per exemple els interessos sexuals, la capacitat d'enamorament i la identitat sexual.

Des de la menopausa disminueixen els nivells d'estrògens ,això pot produir un canvis en els genitals: disfunció en la lubricació vaginal, disminució de l'erecció dels mugrons, i es pot veure disminuïda la intensitat, el rubor i la intensitat de l'orgasme.

Això, pot produir por al dolor, produint una disminució de l'activitat sexual i encara provocant més disminució de la lubricació.

## Jubilació sexual?

Els homes també poden observar canvis i poden necessitar més estimulació per l'erecció. Poden tenir impotència, que es defineix com la impossibilitat de tenir una erecció i/o ejaculació. Aquesta disfunció pot ser ocasional. Poden ser causades per factors psicològics o per malalties cròniques, per tant, és important informar al seu equip d'atenció primària si té aquest problema. Els homes també tenen canvis i poden necessitar més estimulació per l'erecció.

L'ús excessiu d'alcohol, l'ús de certa medicació i d'altres drogues poden alterar l'erecció de l'home i reduir el desig sexual de la dona, per això és important consultar amb el metge les alteracions detectades, ja que es podria valorar un canvi en la medicació.

També pot alterar la relació sexual el sentiment de pèrdua d'atractiu (sobretot comparant amb la joventut), la creença de que la pobra resposta sexual correspon a falta de carinyo o desig, i la falta de comunicació entre la parella.

**Com ja és conegut l'activitat sexual aporta beneficis a la persona en referència el seu estat de salut, a l'autoestima, a la comunicació i ajuda a enfrontar la vida amb una actitud més positiva. L'acte sexual és una bona oportunitat de comunicar-se i estimar-se amb la parella.**

Per a fruit del sexe és important recordar que no tot es redueix al coit, i que no cal seguir el prototip de la sexualitat juvenil, i sobretot recordar que les persones grans conserven tots els seus drets sexuals: seduir, enamorar, acariciar, tocar, gaudir.....

**La intimitat i el sexe hauria de ser quelcom que cada persona pogués elegir, sense cap tipus de presió, crítica ni prejudici. Sempre viscuda amb llibertat.**

### La sexualitat pot millorar si:

- S'entèn la sexualitat com a font de plaer, i de comunicació.
- No oblidar els petons, les carícies, l'erotisme.
- No centrar-se amb l'orgasme.
- L'excitació lenta no ha de provocar ansietat: és allargar el plaer.
- No sempre la sexualitat va acompanyada de parella estable, en aquest cas és important l'ús del preservatiu com a mètode de prevenció en malalties de transmissió sexual.
- La gent gran té dret com la resta de persones d'un exercici lliure de la seva sexualitat.
- També es pot gaudir de la masturbació (no només com a una altre opció enfront relacions de parella, si no també complementant-les).
- Recordar que existeixen diverses ajudes com: lubricants, tractaments per millorar l'erecció (recomanem sempre preguntar als professionals sanitaris).

**Filmografia recomanada:** El diario de Noa, El estanque dorado, Volver a empezar, El hijo de la novia

**Llibres:** La sonrisa etrusca (J.L.Sampedro) , Los puentes de Madison

**Mònica Coll**  
Infermera CAP Les Hortes

### CAP LES HORTES TELÈFONS D'INTERÈS

CAP LES HORTES Tel. 93 324 91 00  
URGÈNCIES MÈDIQUES Tel. 061  
EMERGÈNCIES Tel. 112  
SANITAT RESPON Tel. 902 111 444

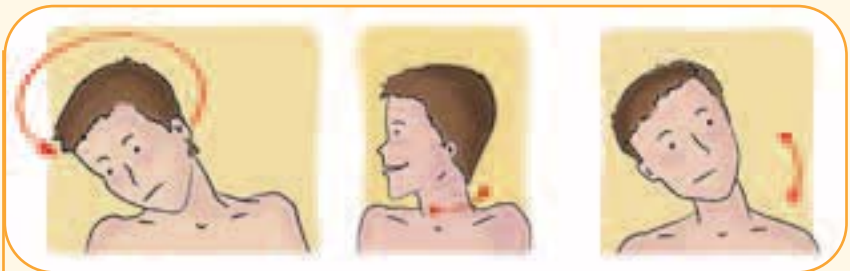
GUÀRDIA URBANA Tel. 092  
MOSSOS ESQUADRA Tel. 088  
BOMBERS Tel. 080

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



# Relaxar-se a la feina

Els exercicis que es proposen a continuació estan especialment indicats per a persones que treballin moltes hores assegudes o davant una pantalla d'ordinador. La seva pràctica contribueix a relaxar el cos i la ment i a reduir l'estrès i el cansament.

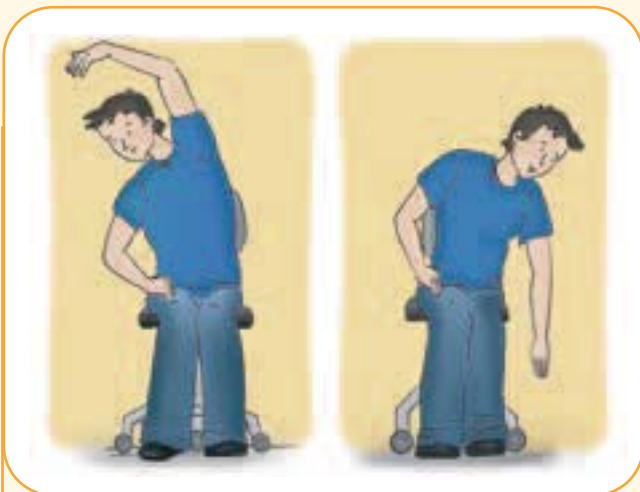
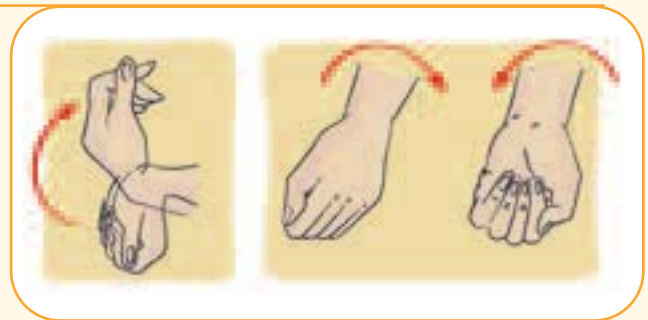


## Exercici 1

Aquest exercici redueix la fatiga en la postura que produeix el fet d'estar moltes hores davant un ordinador, tenint en compte que les cervicals són la part del cos que en pot sortir més perjudicada. Cal moure el coll d'esquerra a dreta, lentament, amb l'esquena recta i formant un angle de 90° amb la cadira. Després, moure el coll en direcció a les espatlles, tant cap a l'espatlla esquerra com a la dreta. Finalment, s'han de fer torsions amb el cap dibuixant un cercle, procurant no perdre el contacte amb el cos. Realitzar l'exercici durant uns quants minuts.

## Exercici 2

El canell també és una part del cos de la qual cal tenir cura, sobretot en aquelles feines en què es passen moltes hores escrivint amb ordinador. Un exercici molt senzill consisteix en fer torsions amb el canell, fent-lo girar circularment i movent-lo amunt i avall.



## Exercici 3

Per reduir l'estrès i la tensió muscular també es pot seure i recolzar el braç en els malucs mentre l'altre s'eleva ben a prop del cap, inclinant el tronc cap a un cantó i acompanyant el moviment amb el cap. Després, baixar el mateix braç ben avall, en direcció al terra, acompanyant el moviment també amb el tronc i el cap de la mateixa manera que abans (inclinant-nos cap al cantó contrari). Repetir l'exercici durant uns minuts.

## Exercici 4

La fatiga visual també és una font de cansament i estrès i és necessari relaxar la mirada de tant en tant. Cal apartar la vista, per exemple, de la pantalla d'ordinador o del document que s'estigui llegint, i mirar cap a un altre punt. Si és possible, la vista ha de descansar mirant a la llunyania, en espais oberts, com pot ser la visió que ofereix una finestra. Mentre es practica l'exercici, és recomanable obrir i tancar els ulls diverses vegades.





# Lipotímies

**Les lipotímies o desmais són pèrdues breus del coneixement a conseqüència d'una disminució del flux sanguini al cervell. No amaguen cap causa greu i la recuperació sempre és ràpida i completa.**

Quan una persona es desmaia no tan sols experimenta una breu pèrdua del coneixement, sinó que també presenta una pèrdua del to muscular i de la coloració de la pell. Just abans de la lipotímia es pot sentir debilitat, mareig, nàusees i suor freda, i tenir la sensació que els sorolls del voltant es van esvaint a poc a poc, però sempre mantenint el pols i la respiració.

Quan el desmai va precedit dels símptomes abans esmentats, acostuma a tractar-se de situacions passatgeres, poc greus, i que no necessàriament precisen de la valoració per part d'un metge.

## Què cal fer en aquests casos?

Quan trobem el cas d'una persona que té una lipotímia i que necessita primers auxilis, s'ha de col·locar l'afectat en un lloc amb bona ventilació i afluïxar-li la roba per facilitar-li la respiració.

Cal estirar-lo, l'esquena tocant el terra i amb les cames aixecades aproximadament 30 cm per possibilitar el retorn de la sang al cervell. S'haurà de mantenir la persona estirada durant almenys 10 o 15 minuts, preferiblement en un espai fresc i en silenci.

Si no se la pugués estirar per alguna raó, s'ha de fer que s'assegui cap endavant i baixar-li el cap per sota del nivell de les espatlles, entre els genolls.

Una altra bona pràctica serà indicar-li que respiri profundament, inhalant l'aire pel nas i exhalant-lo per la boca.

És important recordar, a més, que no se li pot donar menjar ni beure fins que no estigui recuperada. Quan la persona ja s'ha recuperat una mica, s'aconsella tapar-la amb una manta perquè sovint el desmai pot provocar una sensació de calfreds i tremolors.

Quan ens trobem amb una persona que ha perdut el coneixement i no l'ha recuperat en breus segons, es tracta d'una situació potencialment perillosa i mentre no sigui valorada per un metge convindrà mantenir-la en la mateixa posició però amb la cara girada cap a un costat per si de cas tingués vòmits.

## Què pot causar una lipotímia?

Les causes d'un desmai o lipotímia són molt diverses i depenen del context anímic i ambiental de la persona, però la més comuna és la hipotensió ortostàtica, produïda per un descens brusc de la pressió arterial o després d'una llarga estona d'estar dempeus immòbil en posició fixa. Però hi ha altres causes que s'han de conèixer i són les següents:

- Emocions fortes, per exemple, una gran alegria o un disgust molt intens.
- Dejuni prolongat.
- Hiperventilació, respiració excessivament ràpida.

- L'estrès o cansament excessiu.
- L'exposició a determinats olors o sons.
- La deshidratació, sobretot en dones embarassades.
- L'exposició al sol.

Un exemple paradigmàtic seria el d'una noia jove, prima, en ple estiu, i que no ha esmorzat.

**Hi ha altres causes que poden portar a l'equívoc de la lipotímia però que, en realitat, podria tractar-se de trastorns potencialment més greus: En quins casos podem sospitar que no es tracta d'una simple lipotímia?**

- Si la persona afectada és diabètica.
- Si és epilèptica.
- Si té hipoglucèmia.
- Si pren determinats medicaments.
- Si té una hemorràgia.
- Si es té arrítmia (el cor funciona molt lent o molt ràpid).

## Es poden prevenir les lipotímies?

Sí. Si una persona té antecedents o predisposició als desmais és recomanable que segueixi unes mesures preventives. Per exemple, evitar els canvis bruscos en la postura i alçar-se de manera lenta i gradual quan s'està assegut o estirat. Si el dejuni és una causa habitual del desmai, es pot prevenir prenent un got de suc de taronja amb sucre o un refresc ensucrat a primera hora del matí. Si, en canvi, l'exercici és la causa principal, caldrà moderar-lo, evitant esforços extrems i prenent diversos gots d'aigua al dia.



La recuperació de la consciència ha d'ésser en pocs segons i, si a més a més, hi ha hagut sensació de mareig prèviament, és molt probable que es tracti d'una simple lipotímia

#### COM ES POT RECONÈIXER?

Els símptomes més comuns de les lipotímies o desmaís solen ser:

- Debilitat sobtada.
- Pal·lidesa.
- Sudoració freda.
- Visió borrosa.
- Pèrdua del coneixement.
- Respiració superficial.
- Pols dèbil.

Quan una persona cau, s'ha de deixar estirada i amb les cames aixecades





# Avis cangur



El naixement d'un nadó transforma completament el dia a dia quotidià de les famílies. A les responsabilitats ja existents se'n sumen de noves, com ara educar i tenir cura del nouvingut. Són moltes les famílies que els és difícil conciliar la feina amb la vida a la llar. En aquests casos, disposar de l'ajuda dels avis és un recurs molt valuós.

**L**a presència dels avis és un consol i una tranquil·litat per a moltes famílies. A més, la trobada entre avis i néts sempre és molt enriquidora per a totes dues parts: els avis proporcionen afecte i amor, consells fruit de la seva àmplia experiència, i estones de lleure que són molt apreciades pels més petits. D'altra banda, els avis poden sentir-se renovats, més participatius i actius en la seva vida diària i, el que és més important, més valorats.

## El paper dels avis

Els avis poden tenir cura dels nens quan els seus pares no poden fer-ho; poden contribuir a equilibrar el temps entre fora i dins la llar, recollir els nens a l'escola, donar un cop de mà als pares en moments difícils; transmetre valors positius i mantenir el vincle entre generacions... No obstant això, els avis no se'ls hauria de considerar mainaderes a temps complet.

L'estructura familiar ha evolucionat substancialment amb els anys: abans, en moltes famílies, avis, pares i néts vivien junts i els avis intervenien força en l'educació dels petits de la casa. Ara la situació ha canviat, però molts nens passen més temps amb els avis que amb els pares, malgrat que els primers hagin perdut la responsabilitat expressa d'educar els néts.

D'altra banda, si l'atenció i el suport dels avis és fonamental, també és essencial que tant el pare com la mare dediquin estones als seus fills, ja que un avi o àvia no pot substituir el paper dels pares en el si familiar. En tot cas, s'ha d'interpretar que els avis realitzen una feina educativa complementària de gran valor.

## No se'n pot abusar

La disponibilitat natural dels avis per ajudar als seus fills no significa que puguin ser sol·licitats sempre, a qualsevol moment. En alguns casos, els avis tenen sobrecarregades les seves

capacitats físiques i emocionals i es poden tornar més vulnerables. Hi ha, fins i tot, alguns avis que no poden tenir cura dels seus néts per raons de salut. O, simplement, pot ser que treballin i no tinguin temps per cuidar els néts o que vulguin gaudir del seu temps lliure.

Existeixen altres maneres d'involucrar els avis i fer-los partícips de l'educació dels néts: valorar la seva presència i escoltar els seus consells i experiències són actituds positives molt recomanables i beneficioses per a ambdues parts.

**Els avis també tenen dret a gaudir del temps lliure que, en molts casos, els proporciona la seva condició de jubilats. D'altra banda, n'hi ha que encara treballen.**

S'ha de tenir en compte que oferir ajuda i afecte als avis és tan important com protegir els nens. Els avis no són uns simples ajudants, sinó que són persones que també tenen el dret de gaudir del temps lliure que, en la majoria dels casos, els proporciona la seva condició de jubilats: fer passejades, excursions, anar al cinema, etc. D'altra banda, també hi ha molts avis que encara treballen i, per tant, no disposen de tant de temps per estar amb els néts.

**A vegades, una persona gran pot sentir-se estressada o angoixada per la seva relació amb els néts, sobretot si s'abusa del seu paper d'avi o no rep cap ajuda per part dels fills. Aquests són els símptomes principals:**

- Presència d'estats constants de cansament.
- Descompensació de possibles malalties cròniques.
- Es troben tristos o fins i tot depressius.



# LES CONDUCTES AGRESSIVES, és hora de deixar pas a la prevenció

Molts joves adopten conductes agressives per tal de reafirmar i defensar la seva identitat. Tenint en compte que l'agressió és una forma d'interacció apresada, també es pot actuar per prevenir-la.

**E**xisteixen les personalitats agressives? S'hi pot fer alguna cosa? Per què un adolescent es comporta de manera violenta? En primer lloc, cal remarcar que les conductes agressives són un tipus de trastorn de la personalitat que transcedeix del jove que el pateix i és necessari tenir en compte tots els factors que hi influeixen: biològics, ambientals, cognitius, etc.

## Són conductes apresades que es poden prevenir

En les conductes agressives dels joves, els factors cognitius i socials juguen un paper molt important. És per això que la **prevenció** és d'una gran importància.

El jove pot no haver après a interpretar correctament els missatges que rep dels altres, o senzillament pot presentar pautes d'inadaptació en la societat. Sovint, els adolescents

amb conductes agressives tenen dificultats per pensar i actuar davant de problemes interpersonals i trobar opcions alternatives a la violència. Quan un nen agressiu és rebutjat i pateix fracassos repetits en les seves relacions socials, creix amb la convicció que el món és hostil i està en contra seva. És per aquest motiu que el suport i vigilància familiars i una bona comunicació família-escola són tan importants.

És a la llar, com també en el centre educatiu, on l'adolescent ha d'aprendre que l'agressivitat no és la manera de resoldre els conflictes, sinó que sempre s'ha d'enraonar i buscar el consens.

Els factors ambientals també prenen un paper significatiu: el clima familiar sovint pot ser una font de models de conducta; el fet que a la llar o a l'escola hi acostumi a haver cert grau habitual de conflicte pot intervenir en la formació i desenvolupament de l'agressivitat.

## La comunicació és bàsica

La implicació del nucli familiar en l'educació dels joves és bàsica en la prevenció de les conductes agressives. És fonamental que els pares parlïn sovint amb els fills, s'interessin pels seus problemes i per les companyies que freqüenten i que intentin establir un diàleg constant amb l'escola.

**La millor manera de prevenir les conductes agressives és parlar sovint amb els fills, interessar-se pels seus problemes i per les companyies que freqüenten i establir una bona comunicació amb l'escola**

L'esport, la lectura, altres *hobbies*... també són bons aliats contra aquest tipus de conductes, sobretot envers altres maneres d'ocupar el temps de lleure, com són veure la televisió o jugar amb videojocs, en què la violència és un tema força recurrent.

# PROFESSIONALS QUE VETLLEN 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.

