

fer salut

LA REVISTA DEL VOSTRE EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA NÚMERO 9 - NOVEMBRE DE 2003

LA MUCOSITAT
als infants

ALZHEIMER
prevenció per
combatre'l

Tenir fills
Planificant l'embaràs



4



6



11



12



14



15

4 SALUT

Lluitar contra l'Alzheimer

L'Alzheimer es caracteritza per una pèrdua de la capacitat intel·lectual, per això els exercicis mentals són una eina important.

6 SER PARES

Mama, tinc mocs

El moc és un element important perquè funcioni correctament la mucosa nasal. Cal conèixer les seves funcions.

11 SALUT A LA LLAR

Accidents a la cuina

A Catalunya es produeixen més de 30.000 accidents a la llar amb assistència mèdica, una gran part dels quals tenen lloc a la cuina.

12 DONA I HOME

Tenir un fill

No hi ha una situació ideal per tenir fills. Cada parella és diferent i ha de triar quan és el millor moment.

14 GENT GRAN

Caminar a la tardor

Caminar de forma regular i sense esforços excessius ajuda a mantenir en forma el cos i també la ment.

15 VIURE JOVE

Menjar ràpid, però bé

Menjar ràpid no ha de ser oposat a menjar bé. Algunes pautes ajudaran a fer més sans aquests àpats.



CRÈDITS

FER SALUT Premi Jaume Aiguader i Miró a la millor comunicació sanitària

Fer Salut és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble Sec, EAP Sardanya, EAP Vallcarca-Sant Gervasi i EAP Vic

Comitè editorial: Silvia Arpal, Òscar Autet, Nieves Barragán, Lourdes García, Maria Josep Guinovart, Antoni Iruela, Jordi Lorente i Ferran Vaquero.

Edició, disseny, producció i publicitat: ICE Salut. Pg. Sant Joan, núm. 57. - Tel. 93 446 02 33. icesalud@icesalud.com. Dipòsit Legal: B-41601-2003





Gràcies per tenir cura...

En saber que havia de fer aquest editorial, vaig pensar que volia aprofitar l'ocasió de dirigir-me al lectors de *Fer Salut* per escriure sobre el fet de "cuidar". El professional que té cura del malalt en l'àmbit de l'atenció primària és l'infermer/a, però aquesta tasca seria del tot insuficient i incompleta sense el "cuidador" del dia a dia, per no dir de l'hora a hora o del minut a minut.

Tenim la col·laboració de les treballadores familiars que, amb la seva formació i experiència, apliquen les cures que proporcionen confort i seguretat al malalt i la seva família, així com els professionals de treball social i sanitaris, que ens donen la tranquil·litat que la persona malalta té les necessitats bàsiques adequadament cobertes. Però hi ha un altra persona, que és el "cuidador" -estranyament dit informal- que, amb serietat, constància, seny i, sobretot, dedicació i amor, proporciona les atencions al malalt en l'àmbit de la llar i en el si de la família.

A vegades aquesta persona és el company de tota una vida que, també envellit o envellida, treu forces, qui sap d'on, per atendre i mimar l'ésser estimat. En altres ocasions és aquell parent que, per sentit de la responsabilitat o potser recordant passades vivències, assumeix aquesta àrdua labor. En moltes ocasions, per llei de vida, aquesta figura recau en les persones de la generació següent. És llavors quan ens trobem amb fills que aprenen a fer tasques de les quals mai no havien estat responsables; filles que veuen alterades les seves vides de treballadores, mares i esposes, i nores que deixen de banda possibles desavinences per tenir cura dels progenitors del marit.

Quan es dona la situació en què els pares, ja grans, són els qui assumeixen aquest rol, resulta molt dolorós esdevenir testimonis de la pèrdua de salut i independència dels seus fills. Tots aquests homes i dones realitzen aquesta funció tan bé com l'afecte, l'abnegació i la força els ho permeten. Ells són el nostre lligam amb el malalt, ens proporcionen informació de la seva manera de ser, les seves opcions de vida i, sovint, són per a nosaltres la seva memòria. Al llarg de la vida, bona part de les persones, en un moment o altre, tindrem l'oportunitat de desenvolupar aquesta facultat de l'ésser humà de tenir cura dels seus congèneres.

... per això el nostre agraïment a tothom.

Maria Josep Guinovart
ABS Alt Camp Oest
Barcelona, novembre de 2003



Maria Josep Guinovart

La Maria Josep Guinovart treballa a l'ABS Alt Camp Oest i és membre del Comitè editorial de la revista *Fer Salut*.



fer salut és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'atenció primària autogestionats, amb l'objectiu de promoure els hàbits saludables de la població. Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon al 93 446 02 33 o per Internet a l'adreça electrònica icesalud@icesalud.com



L'Alzheimer

La informació és bàsica

No es coneixen les causes de l'Alzheimer ni tampoc un tractament efectiu al 100%. D'entrada la pèrdua de memòria no ha de suposar una alarma ja que forma part d'un procés normal que es produeix amb el pas dels anys.

Què és l'Alzheimer?
El mal d'Alzheimer es caracteritza per una pèrdua progressiva de la capacitat intel·lectual i està provocat per unes lesions a les cèl·lules del cervell. Encara que les causes reals es desconeixen, s'han identificat certs factors de risc com són:

- L'edat (la freqüència es dispara a partir dels 65 anys).
- El sexe (és més freqüent en dones).
- Antecedents de traumatismes cranials.

Es pot evitar la malaltia?

No existeixen mesures de prevenció, però es recomana una alimentació variada rica en peix i oli d'oliva (segons investigacions recents, els greixos no saturats propis d'aquests aliments tenen un efecte protector). També s'ha de contro-



Els trencaclosques ajuden a lluitar contra els efectes de l'Alzheimer

lar el colesterol, no fumar i practicar activitats que facin treballar la ment (lectura, estudi, fer trencaclosques, mots encreuats, escacs i altres jocs de taula).

Si un familiar comença a perdre la memòria

Si es nota que la pèrdua de memòria és significativa es pot comentar al metge de família en qualsevol visita per a altres consultes. Únicament si les mancances són molt marcades i la dificultat per portar una vida normal és un fet caldrà anar al metge. Alguns símptomes d'alerta són:

- Oblidar temes bàsics com el nom, l'adreça o el dia en què s'està.
- Perdre l'orientació per arribar a casa també és una situació que ha de posar sobre avís.

A vegades, les pèrdues de memòria poden ser causades per l'efecte secundari d'un medicament, el consum de begudes alcohòliques o algunes malalties.

Què fer davant d'una persona amb Alzheimer?

S'ha de tenir present que es tracta de processos llargs i que

La família i les ajudes

Els familiars juguen un paper molt important en l'atenció del malalt d'Alzheimer. A les fases finals, la persona es torna totalment dependent. Per tal de fer la situació més fàcil, és millor compartir la responsabilitat entre diversos familiars o fer un descans d'uns dies cada cert temps.

A Catalunya, algunes associacions faciliten assessorament i ajuda als familiars, com la

Fundació Alzheimer de Catalunya

Tel. 93 459 22 94

A/e: info@alzheimercatalunya.org

poden evolucionar de manera molt variable segons cada persona i el seu entorn.

Hi ha exercicis senzills per entrenar la memòria que mantenen en millor estat les capacitats mentals del pacient mitjançant uns mecanismes per exercitar-la. Es poden fer sense cap tipus de problema a casa, donat que no necessiten cap preparació especial.

Els equips d'atenció primària poden orientar i ajudar en l'atenció a la persona afectada d'Alzheimer. A més, existeixen alguns recursos socio-sanitaris que poden alleugerir la situació.

Els exercicis intel·lectuals són una eina important contra l'Alzheimer



Síntomes inicials

La malaltia s'inicia amb manques de memòria que, al principi, afecten sobretot fets recents. En canvi, es recorden perfectament coses de la infància i la joventut.

Com que amb els anys tots tenim pèrdues de memòria, normalment ningú no se'n preocupa seriosament. El malalt conserva la seva mobilitat, té un correcte comportament social i un bon aspecte físic. El problema de fons passa desapercebut durant un cert temps.

Alzheimer desenvolupat

De mica en mica, es presenten clares diferències entre el que és un simple envelliment i conductes més greus. La pèrdua de memòria pròpia de l'edat permet seguir treballant, atendre la família i la pròpia cura.

En canvi, l'Alzheimer impedeix portar una vida familiar, laboral i social autònoma. Progressivament els lapsus de memòria es van fent més greus i el malalt oblida el nom de les persones, els llocs o objectes més comuns, la seva edat, etc. El seu vocabulari es redueix.

També van perdent capacitat per fer operacions aritmètiques i la coordinació muscular (impossibilitat de conduir, menjar, vestir-se, etc.).

El moc que segrega la mucosa nasal és un element important per la correcta funció d'aquest òrgan respiratori.

Mama, tinc mocs!

Quan la mucosa nasal s'inflama, es produeix una obstrucció que dificulta la respiració. En els lactants aquest fet pot pertorbar la ingesta de llet materna o de biberó, així que és convenient netejar-li el nas abans de cada presa. Una altra possibilitat és aplicar unes gotes de sèrum fisiològic que trobarem a qualsevol farmàcia.

El tractament

No hi ha cap tractament efectiu contra els virus del refredat ni con-

tra els de la grip. El tractament serveix per alleugerir els símptomes i no escurça el temps d'evolució de la malaltia. Els antibiòtics no es recomanen habitualment si no és que hi ha complicacions i els prescriu el pediatre.

És convenient també que l'aire no estigui gaire ressec (es pot fer

El perquè dels mocs

La funció del nas és humidificar, filtrar i augmentar la temperatura de l'aire que respirem. Quan patim un refredat, la mucosa nasal s'inflama i augmenta la producció de mocs. La causa més comuna que provoca abundància de mocs és el refredat, molt freqüent entre els infants.

Els mocs en el refredat són transparents i poc viscosos. Poden arribar a ser molestos perquè obstrueixen el pas de l'aire i dificulten la respiració. Altres processos, com les al·lèrgies o la inhalació de substàncies tòxiques, també poden produir un excés de mocs.

L'infant pot patir uns quants refredats l'any causats per diferents virus, la qual cosa fa molt difícil desenvolupar una vacuna per prevenir-los.

servir un humidificador a la seva habitació).

Si té febre se li pot donar un antitèrmic (paracetamol, ibuprofè).

Els refredats són processos benignes que no acostumen a donar complicacions. Tot i això, si la febre és molt alta, l'infant plora sense parar, té dificultats respiratòries, té dolor al pit, deixa de menjar o té vòmits, s'ha de consultar amb el pediatre per descartar altres malalties o per ajudar a reduir el seu malestar.

S'ha d'evitar medicar l'infant quan es refreda

Vacunació infantil

Les vacunes d'aplicació en humans existeixen des de 1796, data en què es va administrar la de la verola. Des de llavors fins a avui els avenços han estat espectaculars

Novetats en vacunació

Les últimes novetats respecte de la vacunació infantil es concentren en la vacuna de la varicel·la (Var) i la del pneumococ (Pn7v). A partir de l'1 de gener de 2004 el calendari de vacunacions pateix quatre grans modificacions:

1. Introducció de la vacuna antivaricel·la.
2. Introducció de la vacuna antipneumococ.
3. La vacuna de la poliomièlitis oral (Po) passa a ser la vacuna de la poliomièlitis inactivada injectada (VPI), que serà obligatòria a tot l'Estat espanyol i que està inclosa en la nova vacuna hexavalent.
4. Introducció de la nova vacuna hexavalent: DTPa + VPI + HB + Hib. Això vol dir que en una sola punxada el nadó rep immunitat davant de sis malalties diferents: diftèria, tètanus, tos ferina, poliomièlitis, hepatitis B i Haemophilus influenzae tipus b.

VACUNAS	0 meses	2 meses	4 meses	6 meses	12-15 meses	15-18 meses	24 meses	3-6 años	11-12 años	13-16 años
Hepatitis B ¹	HB ⁷	HB ^{2,3}	HB ³	HB ^{2,3}					HB ⁴	
Difteria, Tètanus, Tosferina ²		DTPa	DTPa			DTPa		DTPa		Td ó DTPa
Polio ⁴		VPI	VPI			VPI		VPI		
H.influenzae b ⁷		Hib	Hib	Hib		Hib				
Meningococo C ⁸		MCC	MCC	MCC						
Sarampió, Rubèola, Paridionitis ³					TV			TV		
Varicela ¹⁰					Var				Var	
Neumococo C ¹¹		Pn7v	Pn7v	Pn7v		Pn7v				

Als nostres dies es disposa de més de 40 vacunes per a la prevenció de més de 25 malalties infeccioses en humans.

Què és la vacunació

La immunització activa (vacunació) es basa en la resposta del sistema immunitari a qualsevol element estrany (antigen) en la memòria immunològica. La vacunació és l'estratègia més efectiva de la prevenció primària que s'utilitza en l'àmbit de la salut pública en l'actualitat.

Vacunació obligatòria

Hi ha malalties que ja han estat eradicades com la verola, i d'altres que ho seran ben aviat, com la poliomièlitis. També hi ha patologies eradicades en àmplies zones del planeta com la diftèria, el xarampió o el tètanus neonatal. Hi ha afeccions que des dels anys 20 han tingut una davallada en el nombre de casos de fins al 99%, com són el xarampió, la parotiditis, la tos ferina, la polio-

mièlitis, la rubèola congènita, el tètanus i la malaltia invasiva per Hib (Haemophilus influenzae tipus b). Per tant, la imposició d'un calendari de vacunacions obligatori té un sentit indiscutible en qualsevol àmbit del planeta i, si més no, la possibilitat d'accés a les vacunes per a malalties endèmiques.

Els adults amb menys protecció immunitària

S'ha de destacar que la protecció immunitària en adults disminueix

respecte la dels infants per diferents causes, com pot ser la vacunació incompleta per l'oblit de les dosis de records periòdics de les vacunes.

Vacunació en l'adolescència

Hi haurà la possibilitat de vacunar els adolescents i els adults contra la tos ferina (dTPa), ja que aquests hauran perdut la immunitat que se'ls va conferir de petits. Amb tot això, s'aconsegueix protegir el lactant i tot el nucli familiar. És l'"estratègia del niu". Per tant, els infants han d'estar correctament vacunats. El servei de Pediatria del CAP Les Hortes té un equip al servei dels usuaris. Cal demanar cita prèvia.

Vacunació en nadons

Fins ara, als nadons de 2, 4 i 6 mesos se'ls punxava tres cops i se'ls donava una vacuna beguda, la qual cosa els conferia immunitat davant sis malalties. Ara, amb tres punxades se'ls donarà immunitat per a vuit malalties diferents. A més, la vacuna per al pneumococ s'administrarà a infants d'entre un i dos anys i a adults més grans de 65 a causa de la major incidència i mortalitat en aquestes edats.

Vanesa Closas
Diplomada en Infermeria

La Targeta Sanitària Individual (TSI) és el document que permet als ciutadans i ciutadanes l'accés als centres, als serveis i a les prestacions del sistema sanitari públic.



TSI

targeta sanitària individual

Totes les persones que estiguin empadronades a Catalunya podran sol·licitar la TSI. És una targeta personal i intransferible que ha de tenir cada membre de la família, tingui l'edat que tingui. Si encara no s'ha rebut la targeta sanitària, l'usuari s'ha de dirigir al seu centre d'atenció primària (CAP) de referència per fer-ne la sol·licitud.

Per a què serveix la TSI?

- Acredita el dret a l'atenció sanitària pública.

- És imprescindible per accedir als serveis sanitaris públics.
- Facilita la identificació d'una persona de forma ràpida i correcta a través del codi d'identificació personal (CIP).
- Pel fet d'ésser individual dóna independència a tots els membres de la família per utilitzar els serveis sanitaris.
- És imprescindible per accedir a la prestació farmacèutica finançada pel Catsuat.
- No serveix per a empreses privades d'assistència sanitària.

Com tramitar la TSI

Si encara no s'ha rebut la targeta sanitària, cal dirigir-se al centre d'atenció primària (CAP) de referència.

Principalment, la pot sol·licitar el pacient mateix i el representant legal o la persona autoritzada.

Per aconseguir-la, és necessari estar empadronat a Catalunya. Alhora, s'haurà de presentar la documentació necessària per tramitar-la (DNI, certificat d'empadronament i cartilla de la Seguretat Social).

Per fer el tràmit cal dirigir-se al centre d'atenció primària corresponent al lloc on es resideix.

Totes les persones que estiguin empadronades a Catalunya poden sol·licitar la TSI

COBERTURES QUE OFEREIX LA TSI

1- Cobertura global amb copagament de farmàcia (60% de farmàcia). COBERTURA SANITÀRIA GENERAL (ACTIU)

2- Cobertura global amb farmàcia gratuïta (100% farmàcia). COBERTURA SANITÀRIA GENERAL, FARMÀCIA GRATUÏTA (PENSIONISTA).

3- Cobertura bàsica i entitats asseguradores, diferenciant 2 tipus de cobertura

- Provisió pública: cobertura sanitària general excepte farmàcia.

- Provisió privada (és el mateix format que s'aplica a persones que estan empadronades a Catalunya, únicament). Programes d'interès sanitari DSSS.

La TSI, a la farmàcia

La targeta sanitària facilita l'accés a les prestacions del sistema sanitari públic. Una d'elles és la medicació finançada pel CatSalut.

Per a la recollida de receptes cròniques és imprescindible presentar la TSI de la persona a nom de qui va la recepta.

Acredita el dret a l'atenció sanitària pública

Si la TSI no es llegeix bé, està deteriorada, l'ha perduda o l'han robada

- En qualsevol cas, l'usuari s'ha de dirigir al CAP, des d'on es tramitarà la sol·licitud de la nova TSI.

- Si el nom no apareix correctament, existeixen errors en la data de naixement, si la targeta arriba a l'adreça on es vivia abans, o si el nom està escrit en castellà i es vol en català cal dirigir-se amb la documentació que l'acredita (DNI, Full de registre civil) al CAP.

- La nova targeta (TSI) té un aspecte diferent. Si la que es té no està caducada, no és necessari demanar-ne una de nova. Quan caduqui l'actual, la pròxima que es rebi incorporarà ja el nou disseny. El CAP de l'usuari recollirà la targeta i li donarà una de provisional (DIP), que no té una caducitat de 2 mesos i que cal conservar fins que arribi la nova.

Als desplaçaments cal portar la TSI

La TSI és un document acreditatiu per a l'assistència sanitària a tot el territori espanyol. És important, en cas de desplaçaments, tant de menors com d'adults, portar la TSI a sobre.

Els usuaris que es desplacin a altres comunitats autònomes, quan es dirigeixin al centre d'atenció primària de la localitat on es trobin, han de presentar la targeta sanitària de la seva comunitat o el document acreditatiu en matèria sanitària, com la cartilla de la Seguretat Social.

Per tal de ser atès a l'estranger (països amb conveni de sanitat) és necessari portar el document d'afiliació a la Seguretat Social o TIS i els formularis que l'acreditin com a assegurat. L'usuari ha de fer la sol·licitud corresponent a l'oficina de l'Institut Nacional de la Seguretat Social del seu barri.

RECORDEU!

- La TSI és la clau d'accés de l'usuari a la sanitat pública. Per això, és tan important que la porti sempre que vagi a un centre sanitari del CatSalut (CAP o hospital).

- La TSI és individual, tots els ciutadans/es que estiguin empadronats a Catalunya han de tenir la seva TSI.

- La TSI és necessària a les farmàcies, és imprescindible

que es doni la TSI juntament amb la recepta.

- Si no es té, l'usuari ha de fer la sol·licitud al seu CAP(per a ell o per a algun dels membres de la seva família).

Unitat Atenció a l'Usuari (UAAU) CAP les Hortes
Laura García Checa
Javier Rodríguez Llano
Lucía García Valiño



El passat 2 i 3 d'octubre van tenir lloc les VII Jornades tècniques organitzades per l'Associació d'Entitats de Base Associativa (ACEBA).

A les jornades, que van tenir com a seu la població de Valls, es va reunir un gran nombre de professionals de l'àmbit de la salut rebuts pels integrants de l'ABS Alt Camp Oest.



VII Jornades tècniques d'ACEBA

A les jornades van participar professionals de diferents centres d'atenció primària autogestionats, responsables de CatSalut i representants d'altres proveïdors de serveis assistencials. Van comptar amb el suport d'entitats com el CatSalut, els col·legis de metges de Barcelona, Girona i Tarragona i els ajuntaments d'Alcover, La Riba, El Milà, Mont-ral i Vilaverd.

El programa

El programa va girar al voltant dels aspectes més rellevants de la gestió dels centres com la informatització, la farmàcia, els sistemes d'incentivació, la gestió d'agendes o l'organització de l'activitat d'infermeria. També es van tractar temes més generals però igualment importants en l'àmbit dels centres autogestionats: "La formació, recerca i docència a les EBA", a càrrec dels doctors Josep Manel da Pena, Carles Brotons i Ignacio Saenz; "Protecció de dades i seguretat", que va comptar com a moderador amb el Dr. Toni Iruela i com a ponents Sergi Díez i Ramon Lacasta, o "El finançament capitatiu", a càrrec del Dr. Albert Ledesma i del Dr. Enric Agustí.

La cloenda de les jornades la va fer el conseller de Sanitat, Xavier Pomés.



Un objectiu assolit

Les jornades s'han mostrat com un excel·lent marc per compartir experiències i per transmetre coneixements entre els diferents centres autogestionats de Catalunya així com per establir línies de comunicació amb altres agents del sector.

L'esperit de la jornada

L'esperit de les jornades reflecteix la raó de ser d'ACEBA, una associació que pretén generar fluxos de comunicació entre els professionals dels centres autogestionats de Catalunya, amb una perspectiva oberta i receptiva als altres agents del món de la sanitat i de la societat en general.



Menjar ràpid però bé



El terme *fast-food* o menjar ràpid s'associa a menjar malament. Tot i que moltes vegades aquesta associació és certa es pot fer un **menjar ràpid i saludable** seguint alguns consells.

El menjar ràpid és un concepte que s'ha introduït a la cultura mediterrània a través de grans multinacionals amb un producte estrella: l'hamburguesa. Un típic menjar ràpid podria estar compost d'una hamburguesa o salsitxa, amb unes patates fregides i un refresc de cola. Són àpats amb molt de greix i poc saludables.

Aliments ràpids i saludables de la dieta mediterrània

Les pizzes, els entrepans, les amanides i la fruita són una forma de menjar ràpid més pròpia del nostre entorn i que són més saludables. Tot i això, cal recordar que una de les

característiques de la dieta mediterrània és la varietat i, per tant, s'han de combinar aquests menjars ràpids amb altres àpats com el peix, els llegums, etc.

També s'ha de tenir en compte que alguns aliments com els iogurts o les fruites són molt útils per prendre un petit complement de forma ràpida.



Consells per a un menjar ràpid i saludable

Sempre que es pugui és millor incloure una amanida al menú com a primer plat, o bé per substituir les patates fregides o altres acompanyaments. Per beure és recomanable escollir aigua o un refresc baix en calories. Per a les postres s'han d'evitar gelats o pastissos i escollir una peça de fruita

del temps. Si es mengen tapes, cal combinar verdures i carns per tal de no fer un excés de greixos.

S'ha de tenir en compte que no es pot menjar ràpid cada dia i que difícilment s'aconseguirà una dieta equilibrada i saludable amb aquest tipus d'aliments. Per això, s'ha de considerar el menjar ràpid com una excepció i no com un estil de vida.

MENJAR BÉ



Conill amb llenegues (per a 4 persones)

La llenega

La llenega és un dels bolets més apreciats i amb més tradició culinària a Catalunya. Es tracta d'un bolet de carn blanca, mol-suda i melosa, d'una qualitat excel·lent, tant els barrets com les cames, cosa que no és gaire freqüent. El sofregit i la cocció lenta el converteixen en una exquisidessa per al paladar més exigent. També són excel·lents a la brasa, o de guarnició de molts plats, especialment els guisats d'au o de carn (vedella amb llenegues, ànec amb llenegues, peus de porc amb llenegues...).

La recepta

Les llenegues s'han de rentar bé per acabar d'eliminar sota l'aixeta el moc que les recobreix, que s'ha de retirar amb un paper. El barret no s'ha de pelar i el peu, si és molt terrós, s'ha de raspar amb un estri dels de pelar les pastanagues.

Trossejat, salat i enfarinat el conill, es fregeix en una paella.



A part, es fregeixen les llenegues. Es posen juntament amb el conill i una copeta de vi blanc i es deixa tot una estona.

Es fa un sofregit amb all, ceba i tomàquet, al qual s'afegeix el feix d'herbes que s'unirà al conill i dos gots d'aigua. Es cou tot lentament fins que el conill estigui tou.

Ingredients

300 g de llenegues, 2 peces de conill per persona, una copeta de vi blanc, 3 dents d'all, 1 ceba, 3 tomàquets mitjans, herbes al gust (romani, farigola, etc.), sal i una cullerada soperada de farina.



No hi ha un moment ideal per tenir fills perquè cada parella és un món. No es poden buscar, per tant, normes o directrius útils per a tothom.

Tenir un fill

És important que els dos membres de la parella estiguin d'acord i vegin la idea de tenir un fill amb il·lusió. És convenient que l'entorn de la parella sigui emocionalment estable, ja que la idea de tenir fills és a llarg termini i forma part del futur de la parella. Actualment, molts joves completen estudis que els obliguen a incorporar-se a la vida laboral a una edat tardana. En molts casos, les parelles volen tenir una estabilitat econòmica abans de decidir-se a tenir fills, la qual cosa vol dir disposar d'una feina estable, comprar un habitatge o tenir alguns estalvis. Aquesta espera pot significar després una dificultat per a la concepció, ja que l'edat juga en contra de la fertilitat.

Tenir fills és una decisió que s'ha de prendre en el millor moment per a la parella. Tot i així, sempre s'haurà de tenir en compte que com més avançada sigui l'edat més problemes de fertilitat es poden donar.

A quina edat?

En moltes civilitzacions és habitual que la maternitat arribi als setze o divuit anys. En els països desenvolupats s'ha anat retardant l'edat de ser mares. Avui dia, moltes mares passen dels 30 anys i cada vegada és més freqüent trobar mares de més de 35. No hi ha una edat ideal per quedar-se embarassada, però sí que és cert que a partir dels 30 anys augmenten les possibilitats de tenir problemes durant l'embaràs alhora que augmenten les possibilitats d'infertilitat a la parella.

S'ha de buscar l'equilibri entre situació laboral, familiar i condicions físiques i emocionals

La gestació és un procés natural que es viu com un moment de gran felicitat per a la parella

La infertilitat

Quan una parella no aconsegueix l'embaràs parlem d'una possible infertilitat. Algunes situacions que dificulten la fecundació són un ritme de vida estressant, l'abús de drogues com l'alcohol o l'edat avançada. Quan es porta més d'un any tenint relacions normals i no s'ha aconseguit l'embaràs es pot consultar amb el metge. Avui dia, les tècniques d'inseminació artificial, de fecundació in vitro i altres avenços de la ciència permeten ajudar moltes parelles que es troben amb problemes per aconseguir la fecundació.

En tot cas, sempre serà convenient descartar que algun dels membres no tingui algun problema funcional que estigui dificultant la concepció. És important un suport mutu de la parella quan es dona aquesta situació, ja que pot transformar-se en una font de conflictes. S'ha d'entendre com un problema conjunt i no

intentar responsabilitzar l'altre fent-lo sentir culpable de la situació.

Ser pares

La gestació és un procés natural que s'ha de viure i fruit com un moment de felicitat per a la parella. El conjunt de sensacions i canvis que comporten els mesos de gestació són noves experiències que poden resultar molt gratificants.

Cal fer un adequat seguiment de l'embaràs i fer cas dels consells que doni el metge o la llevadora en cada moment; per això, és important posar-se a les seves mans des que es tingui coneixement d'una possible gestació.

Per tal de viure i acceptar l'arribada d'un fill és desitjable que hagi estat planificat i desitjat pels membres de la família. En aquest sentit, els centres de planificació familiar i els centres d'atenció primària ajudaran a controlar que la gestació es produeixi en el moment que es cregui més adient.



Quan no és el primer fill

Planificar és cosa de tots

L'arribada d'un fill no afecta exclusivament la parella. Un element que cal tenir en compte és la presència d'altres infants a la família.

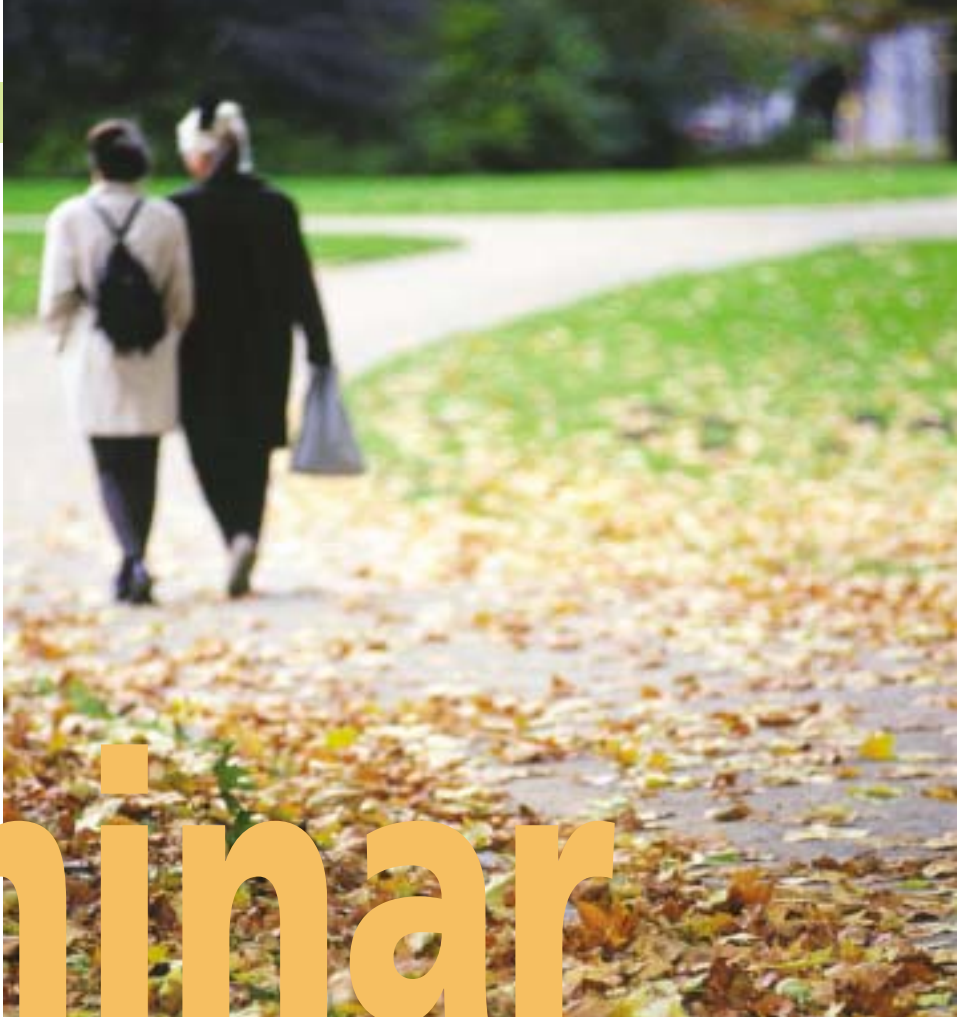
Evitar la gelosia

Preparar els fills per a l'aparició d'un nou germà és una activitat que s'ha de desenvolupar al llarg de l'embaràs per evitar gelosia o malentesos amb els futurs germans grans. Habitualment, l'efecte és positiu, ja que la convivència entre germans estimula l'infant i l'ajuda a desenvolupar la seva faceta social, sobretot si la diferència d'edat no és gaire gran. Tenir cura d'un germà més petit pot tenir efectes positius sobre el sentit de responsabilitat dels germans grans, tot i que no se'ls ha de fer sentir que es tracta d'una obligació desagradable.





Les caminades regulars mantenen en forma el cos i la ment.



Caminar a la tardor

Caminar a la tardor

Les caminades regulars mantenen en forma el cos i també la ment. A la tardor moltes persones senten cansament i desànim, i no tenen ganes de fer res. La llum solar i una mica d'exercici ajudaran a tornar-se a posar en marxa.

També en aquesta època la temperatura ha baixat (però sense arribar als extrems de l'hivern), i això fa que, juntament amb la primavera, aquests passeigs resultin més agradables.

Els avantatges de caminar per a la nostra salut

Està demostrat que practicant aquest senzill esport s'augmenta l'esperança de vida, s'evita l'obesitat, s'enforteixen els ossos i es conserva la flexibilitat i la mobilitat de les articulacions.

Pel que fa a l'aparell circulatori, s'aconsegueix reduir el nivell de

colesterol a la sang i, per tant, el perill de patir malalties cardíaques.

A més, també va bé per combatre l'ansietat i la depressió i per dormir molt millor.

Com preparar-se?

Si no es té el costum, cal començar de forma suau, aturar-se

El calçat



Escollir un bon calçat és molt important perquè les caminades no tinguin

efectes contraproductius per als peus.

El calçat que escollit ha de ser còmode, però ha de subjectar bé el peu.

En el cas de les dones, cal evitar les sabates amb taló excessiu i que puguin fer perdre l'equilibri.

quan s'estigui cansat i anar incrementant la durada i dificultat del passeig. Les forces que es tinguin i l'estat de les articulacions indicaran fins a on es pot arribar. Un bona xifra seria caminar una hora diària.

Quan i a on caminar?

És molt fàcil adaptar els passeigs a la rutina diària i, en companyia, encara són més divertits alhora que més prudents.

Una bona ocasió per caminar és potser portar els nêts al col·legi o recollir-los, o bé fer altres coses que suposin un hàbit diari. Si es pot, és millor caminar al camp o a un parc. A les zones costaneres es pot anar per la platja. El contacte amb la natura i la bellesa d'un bosc a la tardor segur que afecta positivament. Si, a més a més, s'aprofita per recollir bolets, cargols o herbes aromàtiques... molt millor!



Accidents a la cuina

Un dels espais de la llar on es produeixen més accidents domèstics és la cuina. Alguns consells poden ajudar a evitar els accidents més freqüents.



A Catalunya cada any es produeixen més de 30.000 accidents a las llars que requereixen assistència mèdica, molts dels quals tenen lloc a la cuina. Els infants i les persones grans són el grups que més risc tenen de patir un accident a casa.

Estris i instal·lacions

La cuina és un espai especialment perillós pels productes i estris que hi ha i per les fonts de calor que s'utilitzen per cuinar.

- Si es disposa d'instal·lació de gas cal assegurar-se que està en bon estat fent les revisions periòdiques i seguint els consells de l'instal·lador.
- Els ganivets, les tisores i altres objectes punxants o que tallin

Productes tòxics

Cal seguir algunes indicacions per estalviar-se accidents:

- No s'ha de deixar a l'abast, sobretot dels infants, productes tòxics com detergents, lleixiu o altres.
- Cal evitar posar els productes en altres envasos ja que pot generar confusió, sobretot si es tracta d'envasos de begudes o aliments que es consumeixen normalment.
- Si es fan servir productes per eliminar insectes, rates o altres animals, s'ha d'anar amb compte que no els puguin prendre accidentalment els infants o les mascotes.



han d'estar ben guardats i s'han de treure únicament qua es necessitin.

- Els endolls han de quedar separats de les cortines i de la zona d'aigua.
- S'ha d'evitar col·locar més d'un aparell al mateix endoll.

En cas d'accident

- Si es pateix un accident cal trucar o dirigir-se a un servei d'urgències.
- Quan es consumeix un producte tòxic s'ha de portar l'envàs per tal d'identificar-lo i saber-ne la composició. No s'ha de provocar el vòmit ja que en pot ser perjudicial.
- Davant d'una ferida sagnant s'ha de tancar per tal de no perdre sang. No s'ha de fer torniquet, n'hi ha prou a pressionar sobre la ferida.
- Si es crema la pell o els ulls cal posar aigua freda abundant sobre la part afectada tan aviat com sigui possible.

Urgències mèdiques: 061
Centre Nacional de Toxicologia:
Tel. 91 562 04 20

- Si es tenen infants cal protegir els endolls per evitar que puguin ficar-hi els dits.
- S'ha de vigilar la porteta del forn, ja que el vidre o la part exterior pot provocar cremades si la toca un infant.

Quan es cuina

És preferible fer servir els focs posteriors de la cuina per evitar que els mànecs de les paelles sobresurtin.

- Per poder actuar davant de petits focs que es puguin produir, és recomanable disposar d'un extintor a la cuina.
- Si és l'oli de la paella el que es crema mentre es cuina, s'ha de procurar tancar-lo amb una tapa. Mai no s'ha de fer servir l'aigua per apagar-lo.
- Cal evitar que s'acumulin fums a la cuina fent servir l'extractor.



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.

José Pérez Gañán

Infermer

EAP Vallcarca-Sant Gervasi