

SALUT AL BARRI

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

SALUT AL BARRI ÉS UNA PUBLICACIÓ EDITADA PEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

etapa 1 | número 12 | octubre 2007

CATARROS

ATENCIÓ EN EL DOMICILI DE L'USUARI INCAPACITAT

LA NOVA LLEI DE DEPENDÈNCIA



CATARROS

Malalties d'hivern

**EL CATARRO DE VIES ALTES ÉS UNA INFECCIÓ DEL QUE ES CONEIX COM A VIES RESPIRATÒRIES ALTES (NAS, GOLA, ETC.). ESTÀ CAUSADA PER DIVERSOS AGENTS, SOBRETOT VIRUS, I FRE-
QÜENTMENT PER LA VARIETAT DELS RINOVIRUS.**

Amb l'arribada dels canvis de temps, comencen a ser freqüents els catarros. El catarro és una malaltia estacional, és a dir, que té lloc principalment durant un determinat període de l'any, que se situa en els mesos de tardor i hivern. El fred facilita la penetració de la infecció, al modificar les característiques de la mucosa nasofaríngea. Els infants i els ancians tenen major predisposició a patir aquesta malaltia ja que els adults solen tenir anticossos contra la majoria d'aquests virus, per la qual cosa pateixen menys infeccions. A més, aquestes infeccions són més lleus en adults.

Contagi

La transmissió del virus es realitza fonamentalment de forma involuntària quan els microorganismes que causen la malaltia s'introdueixen en l'organisme pel nas o per la conjuntiva de l'ull, principalment a través dels dits que han estat en contacte amb el virus (autoinoculació nasal o conjuntival). Els virus arriben a les mans a través de les gotetes expel·lides per altres malalts o per contacte directe amb les mans d'aquests. També hi ha un percentatge de transmissió per via aèria, encara que és inferior.

Després del contagi, els símptomes apareixen als dos o tres dies. El catarro comença amb una sensació de picor nasal que provoca forts esternuts. Es continua amb secreció nasal abundant, al principi només aquosa, i més tard més densa (mucopurulenta). També es produeix obstrucció nasal d'una o ambdues fosses. El catarro també fa que l'olfacte i el gust es trobin pràcticament anul·lats. Freqüentment hi ha un malestar general els primers dos o tres dies, amb cansament i febre fins als 38°. La malaltia sol desaparèixer als sis o set dies del començament dels símptomes,

encara que amb freqüència és seguida d'inflamació de la laringe i la tràquea, sobretot en persones fumadores.

La febre alta o el mal de cap intens poden suposar complicacions freqüents, com la sinusitis. En alguns casos, la infecció pot estendre's cap a la trompa de Eustaqui i això dona lloc a una infecció de l'oïda mitjana (otitis mitjana).

Tractaments i prevenció

La medicació indicada per als catarros tracta els símptomes i es basa en analgèsics i antipirètics. Fàrmacs com el paracetamol o l'ibuprofèn són els més indicats per controlar les molèsties que causa el catarro. Els tractaments vasoconstrictors nasals locals també poden ser útils durant uns dies. Els medicaments antiretrovirals, que actuen contra els virus, de moment no han demostrat ser més eficaços ni en la disminució dels símptomes ni en la reducció dels dies d'evolució de la malaltia. En el cas de complicacions, pot ser necessari un antibiòtic, però mai s'ha de prendre sense control del vostre metge. L'abús d'aquest tipus de medicament provoca que alguns gèrmens es tornin més resistents i que el medicament perdi efectivitat quan és realment necessari administrar-lo i això va en detriment de la salut de tothom.

Per prevenir l'aparició de catarros, és molt important rentar-se correctament i freqüentment les mans i evitar tocar-se els ulls amb els dits.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

DR. DANIEL RODRÍGUEZ

METGE DE FAMÍLIA. ABS LA TORRASSA

SALUT AL BARRI

Butlletí Informatiu de les Àrees Bàsiques del Consorci Sanitari Integral

DIRECTOR: JOSÉ LUÍS IBÁÑEZ | COORDINACIÓ PERIODÍSTICA: DEPARTAMENT DE COMUNICACIÓ DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL | CONSELL DE REDACCIÓ: MIGUEL A. AGUILAR, SANDRA AGUILAR, ROSA ALBERNI, SILVIA DUEÑAS, FERRAN FLOR, JOSÉ LUÍS IBÁÑEZ, CARMÉ LLORENS, ANNA MILLÀ, ELVIRA QUINTERO, TERESA ROIGÉ, RUT SALVÀ, LOURDES SANS | HANCOL-LABORAT EN AQUEST NÚMERO: DANIEL RODRÍ-

GUEZ, MONTSERRAT PERAFERRER, MARIBEL MUÑOZ, YOLANDA GONZÁLEZ, TERESA FERNÁNDEZ, MARI MARCHAL, LAURA ZAMBRANA, RAQUEL GARCÍA, RAQUEL ALONSO, M. ÀNGELS MARTÍNEZ, SILVIA SIMÓ, MÓNICA GARCÍA I MERCEDES BLÁZQUEZ | ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC: CENTRE DE NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA DE L'HOSPITALET DE LLOBREGAT | EDITA: SETMANARI COMERCIAL EN VENTA S.L. DISSENY:

SALUT AL BARRI és una publicació gratuïta promoguda pels centres d'atenció primària del Consorci Sanitari Integral, amb l'objectiu de promoure els hàbits saludables de la població.

Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon al 93 507 25 89 o per correu electrònic a la següent adreça: salutalbarri@sanitatintegral.org



Alimentos funcionales

UNA DIETA EQUILIBRADA APORTA LOS NUTRIENTES QUE EL CUERPO NECESITA SIN QUE SEA NECESARIO CONSUMIR PRODUCTOS ENRIQUECIDOS COMO COMPLEMENTO.

La idea de atribuir a los alimentos determinadas virtudes no es reciente. El origen de este concepto se remonta a hace más de 2.000 años.

Los nuevos estilos de vida han provocado que se abandonen determinados hábitos de alimentación saludables, cómo la dieta mediterránea, que durante años han formado parte de nuestra historia y tradición. En la sociedad actual, los desequilibrios alimentarios están relacionados con la aparición de un gran número de enfermedades.

La falta de tiempo para cocinar, el ritmo de vida actual y la gran oferta de alimentos en los países desarrollados provoca que la toma de decisiones sobre la alimentación no sea fácil y conduce a que muchas personas no sigan una dieta equilibrada y que, por tanto, no ingieran todos los nutrientes o las cantidades que necesitan.

Nuevos productos

En los últimos años, la industria de la alimentación ha desarrollado alimentos enriquecidos con algunos componentes funcionales. Estos alimentos no curan ni previenen por

sí solos enfermedades o trastornos y no son indispensables en la dieta, pero si la persona lo desea puede tomarlos como suplemento en algunos procesos o enfermedades. Una persona sana que sigue una dieta equilibrada ya ingiere todos los nutrientes que necesita, sin necesidad de recurrir a esta nueva categoría de alimentos.

Cuando una marca afirma que un producto está enriquecido con algún nutriente, la legislación española exige que el envase de ese producto contenga obligatoriamente una etiqueta nutricional con las indicaciones de la cantidad o la aportación del componente funcional del producto.

En el siguiente cuadro se enumeran algunos alimentos funcionales enriquecidos y las propiedades que se les atribuye por su consumo.

ABS COLLBLANC I ABC LA TORRASSA

MARIBEL MUÑOZ

ENFERMERA

MONTSERRAT PERAFERRER

MÉDICO DE FAMILIA

ABS LA TORRASSA

ALIMENTOS FUNCIONALES	COMPONENTE FUNCIONAL	POSIBLES EFECTOS ATRIBUIDOS
Leches y yogures enriquecidos	Ácidos grasos omega 3	Reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer
	Ácido oleico	Reduce el colesterol
	Ácido fólico	Reduce las malformaciones del tubo neural
	Calcio	Ayuda al desarrollo de los huesos
	Vitaminas A, D	Favorecen la función visual y la absorción de calcio
	Fósforo y cinc	Ayudan al desarrollo de los huesos y mejoran el sistema inmunológico
Leches fermentadas	Ácidos grasos omega 3 y ácido oleico	Reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer
	Bacterias probióticas	Favorecen el funcionamiento del sistema gastrointestinal y mejoran la calidad de la flora intestinal
Zumos enriquecidos	Vitaminas A, D, calcio y hierro	Favorecen la función visual y la absorción de calcio. Ayudan al desarrollo de los huesos. Previenen las anemias
Cereales fortificados	Fibra y minerales	Reducen el riesgo de cáncer de colon. Previenen las anemias
Pan enriquecido	Ácido fólico	Reduce malformaciones del tubo neural
Huevos enriquecidos	Ácidos omega 3	Reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular
Margarinas enriquecidas	Fitoesteroles	Reducen el colesterol
Sal yodada	Yodo	Facilita la fabricación de hormonas tiroideas



PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

Un **derecho** y un **deber**

LOS CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA, COMO EL RESTO DE INSTITUCIONES QUE PRESTAN SERVICIOS Y DISPONEN DE INFORMACIÓN DE SUS USUARIOS, TIENEN EL DEBER DE VELAR POR LA PROTECCIÓN DE SUS DATOS PERSONALES.

El derecho al honor, a la intimidad y a la protección de la salud están reconocidos en la Constitución Española de 1978, norma fundamental del Estado. Es obligación de todos los ciudadanos y de las instituciones hacer realidad este reconocimiento legal.

Estos derechos están desarrollados tanto por leyes estatales como autonómicas, en nuestro caso por la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal y por la Ley 5/2002 del 19 de abril de la Agencia Catalana de Protección de Datos.

ES NECESARIO QUE EL USUARIO COMUNIQUE AL CENTRO CUALQUIER MODIFICACIÓN DE DIRECCIÓN, DE TELÉFONO, DE RELACIÓN CON LA SEGURIDAD SOCIAL O DE OTRO TIPO DE DATO PERSONAL QUE TENGA REGISTRADO EN EL CAP

En el ámbito sanitario, la Llei General de Sanitat garantiza el derecho del enfermo a su intimidad personal y familiar y obliga a guardar el secreto por quien, en virtud de sus competencias, tenga acceso a la historia clínica.

Identificación en trámites

Toda esta legislación se lleva a la práctica en el día a día por los profesionales de los diferentes centros sanitarios, cuando solicitan identificación a los usuarios para la realización de los diferentes trámites. Con este gesto protegen los derechos de los ciudadanos a la vez que cumplen con el mandato constitucional.

Por tanto, es muy importante acudir debidamente identificado con la tarjeta sanitaria, el documento nacional de identidad (DNI), el número de identificación de extranjeros (NIE), el pasaporte, etc. cuando se acuda a solicitar cualquier trámite o documentación en centro de atención primaria (CAP)

Si el usuario necesita recoger documentación, ya sea información clínica, recetas de crónicos, partes de confirmación de incapacidad temporal, etc. y no puede asistir personalmente al CAP, sería conveniente que la persona que lleve a cabo la gestión aporte además de la documentación identificativa, una autorización firmada por usuario.

Con el fin de mantener actualizados de la mejor forma posibles los datos que constan en los archivos del CAP y para facilitar cualquier comunicación que el centro deba hacer al usuario, es necesario que éste comunique al centro cualquier modificación de dirección, de teléfono, de relación con la seguridad social (por ejemplo si pasan a ser pensionistas o titulares de un número de Seguridad Social), etc.

Con estas medidas, se pretende proporcionar al usuario la mejor atención posible, además de proteger su intimidad de cualquier intromisión ajena. De esta forma tan sencilla, entre todos, administración y ciudadanos, conseguiremos una mayor seguridad y un mayor control de nuestros datos, tanto personales como sanitarios.

ABS COLLBLANC I ABS LA TORRASSA

**YOLANDA GÓNZÁLEZ
TERESA FERNÁNDEZ
MARI MARCHAL**

UNIDAD DE ATENCIÓN AL USUARIO. ABS COLLBLANC



EMBARAZO Y SALUD BUCAL

Prevenir en la madre y el bebé

LA HIGIENE DENTAL Y LOS HÁBITOS NUTRICIONALES SALUDABLES AYUDAN AL BUEN DESARROLLO DENTAL DEL BEBÉ Y DESTIERRAN EL MITO DE QUE EN CADA EMBARAZO SE PIERDE UN DIENTE.

Durante el embarazo se producen grandes cambios en el cuerpo de la mujer en todos los ámbitos: físico, químico y psicológico. En esta etapa, las hormonas prolactina y estrógenos aumentan y provocan cambios de las estructuras del organismo, especialmente en los tejidos de la boca. El cambio hormonal puede hacer que las encías tengan una mayor sensibilidad a placa bacteriana.

En la madre

A consecuencia de estos cambios, hasta un 70% de mujeres embarazadas desarrollan gingivitis (inflamación de las encías). La placa bacteriana es la acumulación de comida depositada en la boca tras cada comida y actúa con agresividad en las encías influidas por las hormonas y puede dar lugar a gingivitis. Los síntomas más evidentes de la aparición son:

- Encías sensibles, inflamadas o rojas.
- Encías que sangran fácilmente al cepillado.
- Sensación de mal aliento y sabor a hierro.

Todos estos síntomas son más evidentes a partir del tercer mes de embarazo.

Es muy importante tener en cuenta que si la mujer ya sufre gingivitis antes del embarazo, durante este periodo la enfermedad puede derivar a periodontitis (pérdida del hueso y las estructuras que sujetan el diente), por eso la mujer debe mantener una limpieza dental exhaustiva.

En el futuro bebé

Como futura madre, todo lo que haga la embarazada por su salud afectará al desarrollo de los dientes y las encías del bebé.

La dieta que sigue la embarazada es muy importante. Cuanto más sana sea, más probabilidades hay de que los dientes y las encías del bebé se desarrollen sanos. Se ha de tener en cuenta que el primer diente del bebé empezará a formarse aproximadamente a los tres meses de gestación.

Cuidados del bebé

Una vez dé a luz, es importante que la madre o el cuidador no deje que el bebé se duerma con la toma del biberón con leche o con la leche materna, puesto que así los dientes del bebé quedan expuestos a los azúcares toda la noche y se aumenta el riesgo de desarrollar caries. Tras cada comida es recomendable usar una gasa húmeda para limpiar las encías del bebé. Esto eliminará la posible placa bacteriana nociva que se haya formado.

Es aconsejable que el bebé acuda al odontólogo entre la aparición del primer diente y antes de hacer un año de edad para que este compruebe si hay problemas de encías, de dientes o de mandíbula.

Todas las alteraciones propias de los cambios durante el embarazo se pueden prevenir y evitar haciendo visitas periódicas al odontólogo. Vuestro centro de atención primaria os ofrece servicio de odontología y pueden informar a las embarazadas de todos los riesgos que pueden sufrir durante el embarazo.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

RAQUEL GARCÍA
ODONTÓLOGA
LAURA ZAMBRANA
HIGIENISTA DENTAL
CAP SAGRADA FAMÍLIA



Solicitud de valoración de la **dependencia**

LA LEY DE DEPENDENCIA RECONOCE EL DERECHO DE LAS PERSONAS QUE NO PUEDEN VALERSE POR SÍ MISMAS A SER ATENDIDAS POR EL ESTADO. DESDE EL PASADO MES DE MAYO SE PUEDEN PRESENTAR LAS SOLICITUDES DE RECONOCIMIENTO DE LA DEPENDENCIA.

Durante el año 2007, según la normativa, se reconocerán los derechos de las personas que tengan una gran dependencia y se les otorgará las prestaciones que se establezcan. Posteriormente se irá actuando progresivamente sobre el resto de dependencias hasta el año 2015, cuando estén todas las prestaciones reconocidas.

Se considera situación de gran dependencia o grado III cuando la persona necesita ayuda diversas veces al día, cuando por la pérdida total de autonomía mental o física necesita la presencia indispensable y continua de otra persona o cuando tiene necesidad de ayuda generalizada para su autonomía personal.

Para conocer si vosotros o vuestros familiares os encontráis en una situación de Gran dependencia, os recomendamos rellenar el siguiente formulario y comprobar las respuestas según las indicaciones inferiores.

Para iniciar el proceso de reconocimiento de la dependencia, debéis pedir una solicitud que encontraréis en los servicios sociales de los centros de atención primaria, en los centros sociales de los ayuntamientos, en las oficinas de Acció Social y Ciutadania de la Generalitat o a través de la página web www.gencat.net/benestar/impresos/0001.doc. Esta solicitud se tiene que rellenar con los datos personales, haciendo constar la dirección dónde

vive actualmente la persona con dependencia (no hace falta que coincida con la dirección de empadronamiento).

Con la solicitud se debe presentar: el original y una copia del documento nacional de identidad (DNI), un certificado de empadronamiento histórico y cualquier informe de salud original y de menos de dos años dónde consten los diagnósticos vinculados con la dependencia.

Las solicitudes se pueden entregar en cualquier registro oficial: servicios territoriales del Departamento de Acció Social y Ciutadania, ayuntamientos, consejos comarcals, correos, etc. o en la red de atención primaria de los servicios sociales.

Una vez tramitada la solicitud, el servicio de valoración de la dependencia se pondrá en contacto con vosotros para acordar una cita y hacer la valoración a domicilio. Para más información se puede llamar al teléfono 900 300 500.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

**SANDRA AGUILAR
RAQUEL ALONSO
M. ÀNGELS MARTÍNEZ
SÍLVIA SIMÓ**

TRABAJADORAS SOCIALES. ABS DEL CONSORCI

Cuestionario orientativo sobre su situación de dependencia (para personas con problemas de dependencia vinculados a la movilidad)			
	SÍ, SIEMPRE	A MENUDO	NO, NUNCA O CASI NUNCA
¿Necesita que alguien le alimente? ¿Es incapaz de comer solo/a?			
¿Necesita que alguien lo/a lave o lo/a bañe?			
¿Necesita que le vistan?			
¿Necesita que lo/a arreglen (peinar, afeitarse, lavar los dientes)?			
¿Tiene incontinencia (no tiene control) para defecar?			
¿Tiene incontinencia (no tiene control) para orinar?			
¿Necesita ayuda para ir y usar el lavabo?			
¿Necesita que lo/a levanten o lo/a pongan en la cama o en una silla?			
¿Necesita ayuda para desplazarse o si va en silla de ruedas, lo han de llevar?			
¿Necesita ayuda para subir un escalón o desnivel?			

Si ha respondido "SÍ, SIEMPRE" a siete o más preguntas, puede iniciar un proceso de reconocimiento de dependencia, pues es posible que se encuentre en una situación de gran dependencia (grado III)



INSOMNI

Consells per **dormir** millor

L'INSOMNI ÉS UN DESORDRE DEL SON QUE IMPEDEIX DORMIR DURANT PERÍODES PERLLONGATS DE TEMPS, I FINS I TOT POT IMPEDIR QUE LA PERSONA S'ADORMI PER COMPLET.

Encara que generalment es concep l'insomni únicament com la dificultat per iniciar el son, la veritat és que la dificultat per dormir pot tenir diverses formes: dificultat per agafar el son al ficar-se al llit, despertar-se freqüentment durant la nit o despertar-se molt d'hora al matí.

Tot això és normal, si succeeix de tant en tant. Si passa a ser habitual o diari i es repeteix més de 15 dies, caldrà consultar el metge perquè trobi la causa de l'insomni, pugui fer un diagnòstic i donar un tractament.

Conseqüències

L'insomni impedeix la recuperació que el cos necessita durant el descans nocturn i pot ocasionar somnolència diürna, baixa concentració i incapacitat per a sentir-se actiu durant el dia.

Factors com l'estrès, l'elevada activació de l'organisme o la depressió són alguns dels determinants de l'insomni.

En l'actualitat és freqüent la prescripció de fàrmacs per al tractament de l'insomni, però aquests s'haurien de fer servir quan s'hagi comprovat que tot i haver fet una adequació d'hàbits, l'insomni persisteix. Així, en un primer moment cal donar a l'usuari una sèrie de consells pràctics i pautes que l'ajudin a dormir bé.

Algunes recomanacions són:

- Procurar ficar-se al llit i aixecar-se sempre a la mateixa hora.
- No dormir durant el dia.
- Fer exercici diàriament a primera hora del dia. No fer exercici intens les tres o quatre hores abans de ficar-se al llit.
- Evitar menjars copiosos a l'hora d'anar al llit, però tampoc anar al llit amb gana. Un got de llet tèbia o infusió pot ajudar a agafar el son.

- Deixar de fumar, tot i que al principi el son empitjora, després millorarà. La nicotina del cigarret és estimulante i s'ha d'evitar prop de l'hora d'anar al llit.

- Prendre només cafeïna (cafè, cola, etc.) al matí i en quantitats limitades (evitar en les 4-6 hores abans d'anar al llit).

- No beure alcohol almenys quatre hores abans d'anar a dormir. Beure molta quantitat fa venir son, però també fa que la persona es desperti moltes vegades.

- Mantenir l'habitació de dormir amb poca llum, soroll i sense temperatures extremes (mitjançant taps a l'orella, persianes, mantes, ventiladors, etc.).

- Establir alguns costums o hàbits abans de ficar-se al llit (raspallar-se les dents, orinar, etc.). Un bany d'aigua calenta ajuda a relaxar-se.

- Intentar distreure's de les preocupacions del dia mitjançant la manera que es consideri oportuna almenys dues hores abans de ficar-se al llit.

- Dormir amb roba còmoda, que no molesti ni estrenyi.

- Si s'utilitzen ulleres, audiòfons, caminadors, etc. cal tenir-los prop del llit a l'anar a dormir.

- Preguntar al metge si algun dels medicaments que pugueu prendre pot causar insomni per substituir-lo per un altre.

- Si us desperteu per dolor, cal demanar al metge tractament per llevar-lo.

- Si alguna vegada feu servir medicaments per dormir, s'ha d'intentar que sigui només durant uns dies. Si és necessari prendre'ls més dies, descanseu-ne algun dia a la setmana.

Si aquests consells es duen a la pràctica i no s'aconsegueix dormir i l'insomni afecta de forma negativa la vida diària és recomanable anar al metge per aclarir-ne les causes i rebre el tractament adequat.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

DRA. MÓNICA GARCÍA

METGESSA DE FAMÍLIA. ABS GAUDÍ

VACUNES A LA INFÀNCIA

**L'ADMINISTRACIÓ DE VACUNES DE FORMA SISTEMÀTICA HA SUPOSAT UN DELS AVENÇOS MÉS IMPORTANTS A LA NOSTRA SOCIETAT, JA QUE HA ACONSEGUIT ERADICAR I DISMINUIR LA FRE-
QÜÈNCIA DE MOLTES MALALTIES INFECCIOSES GREUS.**

Vacunes sistemàtiques

Diftèria, tètanus i tos ferina:

S'administra als dos, quatre, sis i 18 mesos i una quarta dosi de reforç als sis anys.

Haemophilus influenza tipus B:

S'administra als dos, quatre, sis i mesos.

Polio injectable:

L'administració es du a terme als dos, quatre, sis i 18 mesos. Aquesta vacuna s'administra conjuntament amb les dues anteriors en una sola dosi (vacuna pentavalent).

Hepatitis B:

La pauta habitual d'administració és als dos, quatre i sis mesos.

Meningococ C:

S'administra als dos, sis i 15 mesos.

Xarampió, rubeola i parotiditis:

L'aplicació habitual és en una dosi als 12 mesos i una segona dosi als quatre anys. En situacions especials, en cas de brots, és recomanable administrar una dosi extra entre els nou i 12 mesos.

Hepatitis A:

Habitualment s'administra conjuntament amb l'hepatitis B als 11-12 anys en infants que no han rebut les tres dosis d'hepatitis B abans.

Tètanus:

S'administra als 14 anys i cal aplicar dosis de reforç cada 10 anys.



Les vacunes són preparats obtinguts a partir de bacteris o virus modificats i en dosis molt controlades per evitar que produeixin la malaltia. Quan s'administren, el sistema immunològic de l'infant genera defenses contra la malaltia que el microorganisme administrat pot ocasionar. D'aquesta forma si més endavant l'infant entra en contacte amb la malaltia natural ja es trobarà protegit.

Els infants neixen amb les defenses que la mare els ha proporcionat durant el període d'embaràs. Aquestes defenses es mantenen els dos primers mesos de vida, moment en què habitualment s'inicia l'administració de les primeres vacunes recollides en el calendari vacunal. Cada equip de pediatria aconsellarà de forma individualitzada quin és el moment més adient per administrar-les.

Com qualsevol medicament, les vacunes poden causar reaccions indesitjables. Les més freqüents són de caràcter lleu, com ara febre entre 24-48 hores després de l'administració i reacció local (inflamació, envermelliment, etc.) a la zona d'injecció. És molt infreqüent que es produeixin reaccions de caire més greu.

És important tenir en compte que les vacunes constitueixen la base fonamental en la prevenció de malalties durant la infància i al llarg de tota la vida.

Els següents quadres recullen les vacunes sistemàtiques, que són les que estan incloses dins del calendari vacunal i que són finançades pel sistema públic, i les vacunes no sistemàtiques, que és recomanable administrar tot i que no s'inclouen al calendari i no estan finançades pel sistema públic.

Vacunes no sistemàtiques

Pneumococ:

Depenent del moment d'administració s'aplicaran diferents pautes i caldran més o menys dosis.

Varicel·la:

S'administra a partir dels 12 mesos en una sola dosi. Els nens d'11 anys que no l'hagin passada abans es vacunaran de forma gratuïta i sistemàtica a l'escola.

Rotavirus:

L'administració s'inicia a partir dels dos mesos i cal finalitzar la pauta abans dels sis. El nombre de dosis varia en funció de la marca comercial (dues o tres dosis).

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

MERCEDES BLÁZQUEZ

INFERMERA PEDIÀTRICA. ABS GAUDÍ



c/ Còrsega, 643
08025 Barcelona
Tel. 93 507 25 80



c/ Còrsega, 643
08025 Barcelona
Tel. 93 507 25 80



c/ Creu Roja, 18
08904 L'Hospitalet de Llobr.
Tel. 93 447.07.80



Rda. la Torrassa, 151
08903 L'Hospitalet de Llobr.
Tel. 93 447 07 20