

SALUT AL BARRI

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

SALUT AL BARRI ÉS UNA PUBLICACIÓ EDITADA PEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

Etapa 2 · núm. 14 · Juny 2008



Exercici físic

Demanar hora al CAP per internet



Fes exercici, fes vida!

LA SALUT DE LES PERSONES, EN CONCRET D'AQUELLES QUE SÓN SEDENTÀRIES O INACTIVES, MILLORA AMB L'EXERCICI FÍSIC DIARI MODERAT. AQUEST TIPUS D'ACTIVITAT APORTA MOLTS BENEFICIS AL COS.

L'activitat física regular ha demostrat sobradament els seus efectes beneficiosos sobre la salut. Està provat que l'exercici disminueix el greix corporal i el pes, redueix les xifres de pressió arterial i de colesterol i millora el control de la diabetis, fet que ajuda a prevenir l'aparició de malalties del cor. També és conegut que ajuda a les persones que decideixen deixar de fumar a assolir el seu objectiu.

Aquests són alguns dels beneficis de l'exercici moderat. A més, es podrien enumerar molts més:

- Disminueix la desmineralització o pèrdua de calci dels ossos i, per tant, retarda la instauració de l'osteoporosi i en frena la progressió.
- Dota a les persones grans de major agilitat i to muscular i, en conseqüència, ajuda a prevenir les caigudes fortuïtes i les fractures que se'n poden derivar.
- Millora la qualitat de vida i el benestar físic i psíquic de les persones sanes i amb malalties cròniques.
- Redueix el risc de patir càncer.

Tenint en compte els efectes beneficiosos derivats de l'activitat física, sobren els motius per començar a moure el cos. Caminar ràpid és una bona opció per a aquelles persones que no es decideixen per cap esport en concret. Abans, però, de començar

la pràctica d'exercici s'han de tenir presents una sèrie de recomanacions:

- Fer exercici de forma regular: 30-45 minuts, tres cops o més a la setmana (si és possible de forma continuada).
- Dur a terme l'activitat en les hores de menys sol, (al matí abans de les 12 hores o a la tarda després de les 17 hores). Cal evitar també els horaris amb temperatures molt baixes.
- Evitar menjar copiosos previs i no iniciar l'activitat física immediatament després d'haver menjat.
- Si hi ha un parc o un espai verd prop de casa, es pot aprofitar per fer-hi exercici per evitar d'aquesta forma la contaminació ambiental.
- La hidratació durant i després de l'exercici és important. Cal beure aigua cada 15-20 minuts mentre es practica exercici. Quan s'hagi acabat, és convenient continuar ingerint líquid.

Després d'aquests consells només queda posar-se roba lleugera, absorbent i permeable a la suor, triar un calçat ample, còmode i flexible i sortir al carrer. Un cop comenceu, molt probablement no voldreu deixar-ho!

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

Dr. Antoni Vericat. Metge de família. ABS Gaudí

SALUT AL BARRI BUTLLETÍ INFORMATIU DE LES ÀREES BÀSIQUES DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

DIRECTOR: DANIEL RODRÍGUEZ | **COORDINACIÓ PERIODÍSTICA:** DEPARTAMENT DE COMUNICACIÓ DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL | **CONSELL DE REDACCIÓ:** MIGUEL A. AGUILAR, SANDRA AGUILAR, ROSA ALBERNI, FERRAN FLOR, DANIEL RODRÍGUEZ, CARMÉ LLORENS, ANNA MILLÀ, ELVIRA QUINTERO, RUT SALVÀ, LOURDES SANS | **HAN COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO:** ANTONI VERICAT, ANA M. DEL CASTILLO, ANA PÉREZ, BEGOÑA RIBAS, RAQUEL ALONSO, PILAR GARCIA, M. ÀNGELS MARTÍNEZ, SÍLVIA SIMÓ, ÀNGELS ARPA I LOLI VALENZUELA. | **ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC:** CENTRE DE NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA DE L'HOSPITALET DE LLOBREGAT | **DISSENY:** YOLANDA PLAYÁN (DISSENY-APUNT) | **IMPRESSIÓ:** REPRODUCCIONES BARCELONA

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



Reembolso por desplazamientos en taxi

Supuestos válidos y tramitación

EL SERVEI CATALÀ DE LA SALUT TIENE ESTABLECIDO UN DETERMINADO TIPO DE TRANSPORTE (AMBULANCIA INDIVIDUAL O COLECTIVA) PARA LLEVAR A CABO LOS SERVICIOS SANITARIOS CUBIERTOS POR LAS PRESTACIONES PÚBLICAS. LAS AYUDAS PARA DESPLAZAMIENTOS EN TRANSPORTE NO SANITARIO (TAXI) PARA PERSONAS ASEGURADAS ES UNA PRESTACIÓN EXCEPCIONAL.

La región sanitaria, a la que pertenece el centro de atención primaria (CAP) Collblanc y el CAP la Torrassa, autoriza otorgar ayudas para desplazarse en taxi en casos muy concretos. Eso sucede cuando el usuario está sometido a:

- Tratamientos de diálisis.
- Tratamientos de quimioterapia.
- Tratamientos de radioterapia.
- Transplantes (durante los tres meses siguientes al trasplante).

Quedan excluidos de estas ayudas, y por tanto van a cargo de los usuarios que quieran utilizarlos, los desplazamientos en taxi en los siguientes supósitos:

- Servicios no contratados por el CatSalut.
- Visitas a consultas externas.
- Citaciones para la realización de pruebas.
- Servicio de urgencias.

Para tramitar la solicitud de la ayuda, la persona interesada tiene que dirigirse a su CAP para informarse de todos los requisitos necesarios que debe presentar para pedir la ayuda. El CAP se encargará de recoger la solicitud con el resto de documentos para tramitarlos en la región sanitaria.

En general, la documentación necesaria para pedir

estas ayudas es la siguiente:

- Hoja de solicitud de entrega por desplazamiento.
- Informe médico del centro que realiza el tratamiento.
- Fotocopia de la tarjeta sanitaria.
- Justificante del centro que realiza el tratamiento conforme la persona necesita transporte.

Una vez el Servei Català de Salut da respuesta de la aceptación o denegación de la ayuda, el centro de atención primaria comunicará el resultado al usuario. En caso de que se autorice la ayuda, se le pedirá el resto de documentación necesaria para la tramitación, que es:

- Certificado de asistencia al tratamiento.
- Facturas o recibos originales del taxi.
- Solicitud de transferencia bancaria.
- Hoja de autorización de pagos a terceros.

Debido al carácter excepcional de esta prestación, el pago de los gastos para este transporte no se produce de manera inmediata.

El Servei Català de la Salut tiene previsto fomentar el transporte sanitario colectivo durante el 2008, por eso estas ayudas por desplazamiento en transporte no sanitario (taxi) se autorizarán sólo en casos muy excepcionales.

ABS COLLBLANC I ABS LA TORRASSA

Ana M. del Castillo. Administrativa. [ABS Collblanc](#)



Alergias (II)

EL NÚMERO ANTERIOR DE SALUT AL BARRI (NÚM.13, FEBRERO DE 2008) INCLUYÓ UN ARTÍCULO SOBRE LA ALERGIA EN EL QUE SE DESCRIBÍA QUÉ ERA, LAS FORMAS DE MANIFESTARSE, LAS SUSTANCIAS QUE LA PUEDEN PROVOCAR, ETC. ESTE SEGUNDO ARTÍCULO RECOGE ALGUNOS **CONSEJOS PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE LA REACCIÓN ALÉRGICA.**

El mejor consejo para evitar la aparición de una reacción alérgica es evitar los alérgenos, es decir, las sustancias que desencadenan la reacción. Es aconsejable que las personas alérgicas lleven a cabo algunas medidas higiénicas para evitar exponerse a estas sustancias, como se detalla a continuación.

1. Alergia al **polen** (las medidas se ponen en marcha sólo durante la época en la que el polen está presente, habitualmente en primavera):

- Intentar no ir al campo en épocas de mayor presencia de polen.
- Permanecer en locales cerrados el mayor tiempo posible y dormir con las ventanas cerradas.
- Si se viaja en coche, llevar las ventanillas cerradas y llevar filtros contra el polen. No se recomienda subir en bicicleta ni en moto durante esta época.
- Es conveniente informarse de las concentraciones de polen de las ciudades a través de internet (www.polenes.com) o a través de los medios de comunicación.

2. Alergia a los **ácaros**. Medidas en el dormitorio:

- Usar cubiertas contra ácaros en colchones y almohadas.
- Lavar la ropa de la cama cada semana y con agua caliente (a partir de 50° C).
- Evitar las almohadas hechas de material natural. Las personas alérgicas a los ácaros han de tener almohadas de fibras sintéticas.
- Evitar los peluches.
- Simplificar el mobiliario al máximo.
- El dormitorio no debe estar establecido como cuarto de estudio ni biblioteca, porque favorece la acumulación de polvo.

3. Alergia a los **ácaros**. Medidas en el resto de la casa:

- Utilizar deshumidificadores o aire acondicionado para poder controlar la humedad.

- Limpiar los filtros de la calefacción central y el aire acondicionado periódicamente.
- No entelar las paredes. Evitar las moquetas y las alfombras. En caso de no poder evitarlas, lavarlas muy a menudo.
- Evitar los muebles tapizados.
- Limpiar la casa con un paño húmedo para evitar levantar polvo. La persona alérgica a los ácaros debería evitar hacer esta tarea.

4. Alergia a los **pelos de animales domésticos** (sobre todo de perros, gatos, hámsteres, etc.):

- Evitar convivir con los animales y, si no es posible, mantener la mascota fuera del dormitorio.
- El animal debe mantenerse en zonas de la casa sin moqueta ni alfombras.
- Cubrir con fundas plásticas los colchones, sofás, y cojines.
- Bañar a la mascota periódicamente.
- Lavarse las manos siempre después de tocar a las mascotas.

5. Alergia a los **hongos**:

- Eliminar la humedad por filtración de los baños, desagües y goteras.
- Poner en las habitaciones deshumidificadores.
- Ventilar con frecuencia los espacios cerrados.
- Limpiar frecuentemente los circuitos del aire acondicionado.
- Reparar las fugas de tuberías o techos.
- No guardar los objetos en zonas que sean húmedas.
- Tirar la basura diariamente.
- Evitar tener plantas de interior y flores secas.

ABS COLLBLANC I ABS LA TORRASSA

Dra. Ana Pérez. Médico de familia. **ABS Collblanc**



Pedir hora al CAP por internet

APARTE DE HACERLO EN LOS MOSTRADORES DE ATENCIÓN AL USUARIO Y POR TELÉFONO, **LOS USUARIOS DE LOS CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA (CAP) DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL PUEDEN PEDIR HORA PARA VISITARSE EN SU CAP POR INTERNET.** ESTOS CENTROS SON EL CAP COLLBLANC Y EL CAP LA TORRASSA, EN HOSPITALET DE LLOBREGAT, Y EL CAP SAGRADA FAMILIA, EN BARCELONA.

Loli Valenzuela es responsable de la Unidad de Atención al Usuario de la Torrassa.

Nos comenta en esta entrevista algunos aspectos a tener en cuenta cuando solicitamos una cita por internet.

- **¿Para qué profesionales pueden pedir hora los usuarios?**
 - Se puede pedir hora para el médico de cabecera, enfermero o pediatra, siempre que lo tenga asignado en alguno de nuestros CAP. Si una persona no tiene asignado médico en nuestros centros, no podrá pedir la cita por internet con este sistema. Si quiere pedir una visita urgente para el mismo día o dejar aviso para que el médico visite a domicilio, el usuario tiene que ponerse en contacto directamente con el centro.
- **¿Qué ventajas tiene este sistema?**
 - Al pedir hora por internet, el usuario se ahorra el tiempo que puede tardar para ir al centro a pedir hora, para que lo atiendan en el mostrador o para que atiendan su llamada.
- **¿Cómo se pide hora por internet?**
 - Hay que acceder a la web www.sanitatintegral.org o www.csi.cat y *clickar* el botón de la parte inferior izquierda "Demaneu visita". Hay que seleccionar el CAP y a continuación introducir el número del CIP (sin espacios), que es el que aparece en las tarjetas sanitarias, o el DNI, NIE o pasaporte (sólo hace falta uno de estos datos) y seleccionar la opción "Entrar al sistema". Dentro de poco los CAP también dispondrán de un tríptico informativo que explicará paso por paso como hacerlo.
- **Si el usuario necesita anular o cambiar la cita, ¿cómo puede hacerlo?**
 - Una vez en el sistema, las opciones que se ofrecen son "Veure cites pendents", "Mostrar

agenda d'infermeria" (opción que no está activa) o "Canviar data" (esta opción muestra otras fechas disponibles que se pueden escoger). Para anular una cita, hay que entrar en la opción "Veure cites pendents" y escoger el icono de anular. Para cambiar la cita, primero es necesario anular la cita que hay pedida y después pedir una nueva.

- **¿Se puede pedir hora para pruebas o especialistas?**
 - No, sólo se puede pedir hora para los médicos de cabecera o pediatras. Las visitas a un especialista o para hacer pruebas siempre se hacen por indicación de un médico, por lo tanto, se gestionan internamente. Este sistema tampoco permite cambiar las citas que le hayan dado otros centros para especialistas.
- **¿Con qué problemas más frecuentes se encuentran los usuarios que quieren acceder?**
 - Algunos usuarios intentan introducir el número del CIP o el DNI con espacios, como figura en la tarjeta sanitaria, entonces el sistema no les permite acceder; por eso es importante comprobar que eso no pase. En Barcelona, el CAP Sagrada Família tiene dos áreas básicas de salud (ABS) diferentes, el ABS Gaudí y el ABS Sagrada Família, y algunos usuarios intentan acceder al sistema por una área básica que no es la suya. Por eso es importante que el usuario compruebe en qué ABS tiene asignado su equipo de profesionales sanitarios y acceda por la que le corresponde.
- **Si el usuario no puede acceder, ¿qué debe hacer?**
 - Si tiene problemas para entrar al sistema, le aparecerá un mensaje en el ordenador que le indicará que contacte con su centro para solucionar el problema. Eso se puede hacer por teléfono o personalmente en los mostradores de Atención al Usuario de su CAP.



Las drogas de síntesis

Un peligro para la salud

DESDE HACE UNOS AÑOS SE HA PRODUCIDO UN CAMBIO EN LOS PATRONES DE CONSUMO DE DROGAS EN LOS ADOLESCENTES Y LOS JÓVENES Y HA APARECIDO UN CONSUMO ASOCIADO CON EL TIEMPO DE OCIO.

El nuevo consumo de drogas que se está registrando últimamente se caracteriza por ser un consumo de diferentes sustancias, que se hace principalmente durante las noches del fin de semana y en los espacios de fiesta. Guarda relación con el grupo social al que la persona pertenece y con el que comparte diferentes estilos de vida y hábitos, entre ellos, la relación con las drogas.

Se trata a menudo de un policonsumo, es decir, alcohol y tabaco junto con otras sustancias ilegales como la cocaína y las drogas de síntesis. Éstas son las anfetaminas, el éxtasis y el LSD. En la calle suelen llamarse *dinosaurio*, *trébol*, *pasti*, *ovni*, etc.

Las drogas de síntesis tienen casi todas una estructura parecida pero las modificaciones químicas de cada una de ellas les otorgan múltiples "tonalidades" psicodélicas, que van de los efectos puramente estimulantes a los alucinatorios. Pueden provocar una falsa sensación de euforia y una distorsión de la realidad que puede favorecer la práctica de conductas de riesgo. Sus efectos empiezan a los 30 minutos de la ingesta y duran unas cuatro horas.

La ilegalidad de estas drogas hace que el consumidor desconozca qué está consumiendo, en qué concentración y qué posibles sustancias adulterantes contienen (aspirina, cafeína, analgésicos, antidepresivos...).

Estas sustancias causan efectos nocivos en el momento que se consumen y a largo plazo. Psicológicamente pueden provocar crisis de angustia, ataques de pánico, psicosis, somnolencia, astenia (cansancio y sensación de falta de energía), y depresión. También pueden provocar arritmias, hipertensión arterial, hepatitis tóxicas, hemorragias cerebrales y golpe de calor, que es el efecto más temido. El golpe de calor es el aumento brusco de la temperatura del cuerpo que puede provocar

un fallo de los órganos del cuerpo y llegar a causar la muerte.

Hay signos y síntomas que pueden indicar el consumo de estas sustancias y que, en caso de los adolescentes, pueden ayudar a alertar a los padres o tutores. Son los siguientes:

- Cambios en el aspecto físico (pérdida de peso, palidez o enrojecimiento cutáneo, cansancio permanente, aumento o disminución del hambre).
- Pérdida de hábitos básicos de higiene y de alimentación habitual.
- Aumento del tiempo que se pasa fuera de casa. Ausencias injustificadas de casa, de la escuela o del trabajo.
- Desmotivación para hacer las actividades habituales. Desconexión de la realidad.
- Empobrecimiento de la comunicación familiar.
- Desinterés por las actividades que antes eran de interés.
- Aumento de las necesidades económicas.
- Cambios de humor.
- Cambio de amigos.

Si creéis que vuestros hijos pueden estar consumiendo drogas, evitad hacer discursos moralistas y buscad un buen momento para hablar del tema. Aseguraos de tener toda la información y pedir ayuda. Hay que dejar claro que estáis al lado del hijo, pero no de las drogas. Los padres deben actuar conjuntamente ante el tema, apoyándose y evitando el enfrentamiento.

Los profesionales sanitarios desaconsejamos el consumo de estas sustancias y os recordamos que en vuestro centro de atención primaria podéis obtener asesoramiento para afrontar una situación de consumo de drogas.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

Dra. Begoña Ribas. Médico de familia. **ABS Gaudí**

Prevenció de riscos a la llar (II)

Evitar riscos al bany i a la cuina

A L'ARTICLE DE LA REVISTA ANTERIOR SOBRE RISCOS A LA LLAR SALUT AL BARRI (NÚM.13, FEBRER DE 2008 , VÀREM PRESENTAR LA IMPORTÀNCIA DE LA PREVENCIÓ EN ELS DIFERENTS ÀMBITS DE LA CASA. EN AQUEST CAS, EXPOSEM UN SEQUIT DE **CONSELLS I RECOMANACIONS PRÀCTIQUES PER DUR A TERME AL BANY I A LA CUINA.**

La cuina i el bany són els espais en què es produeixen més accidents domèstics, per tant, són els recintes més perillosos de la casa. Per aquest motiu, és convenient comptar amb unes bones mesures de prevenció, que s'haurien d'aplicar diàriament.



Laila i Júlia Silva

Bany

És convenient:

- Disposar de barres de suport i de subjecció per entrar a la dutxa i per sortir-ne.
- Evitar dutxar-se amb les estufes enceses.
- Tenir una superfície antilliscant a l'interior de la banyera i al terra situat al voltant.
- Disposar d'un banc o seient ben subjecte situat a l'interior de la banyera, que en faciliti tant l'entrada com la sortida.
- Preparar amb antelació tots els estris i roba necessària per evitar desplaçaments innecessaris.
- No fer servir les aixetes com a barres de suport i de subjecció.
- No tancar-se amb balda.
- Dutxar-se amb la telealarma penjada al coll, ja que aquest aparell està pensat per poder-se submergir a l'aigua.

Cuina

En aquesta dependència de la casa:

- Cal anar amb compte amb els estris que es fan servir a la cuina i amb les eines en general.
- No s'han d'obrir les llaunes ni, sobretot, tallar

els aliments en direcció al cos.

- Cal evitar utilitzar ganivets massa afilats.
- Els mànecs de les paelles, les olles, etc., no han de sobrepassar mai l'espai de la cuina ni sobresortir cap a fora.
- Cal utilitzar preferentment els fogons interiors de la cuina.
- Cal utilitzar guants o manyoples a la cuina per agafar els utensilis calents.
- Cal evitar la roba ampla i els teixits acrílics, ja que es poden encendre amb facilitat. No s'han d'endollar massa aparells en un mateix endoll.
- No guardar mai els productes de neteja o els tòxics en un envàs que no sigui el seu. Cal que es puguin identificar fàcilment.
- No s'han d'utilitzar recipients que es tombin amb facilitat.
- Cal evitar tocar les portes dels forns ja que poden assolir temperatures molt altes.
- L'alçada dels mobles ha de permetre accedir fàcilment als objectes que contenen.
- Cal tenir a mà els utensilis de cuina més utilitzats de forma diària.
- Cal tenir en compte que s'ha de fer la revisió i el manteniment de l'escalfador i els fogons de la cuina.



Laila i Júlia Silva

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

Sandra Aguilar, Raquel Alonso, Pilar Garcia, M. Àngels Martínez, Sílvia Simó. Treballadores socials. [CAP del Consorci Sanitari Integral](#)

Si no pots venir, si us plau, anul·la la visita!

ELS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA TREBALLEN APROFITANT AL MÀXIM ELS RECURSOS DE TEMPS I ESPAI DISPONIBLES. PRESENTAR-SE A LA VISITA SOL·LICITADA CONTRIBUEIX A TENIR UN SISTEMA SANITARI PÚBLIC MÉS EFECTIU.

Quan un usuari sol·licita hora per visitar-se al seu centre d'atenció primària (CAP) i després no es presenta a la cita amb el seu professional sanitari (metge de família, pediatra, infermer, etc.) causa un perjudici al centre i al sistema sanitari en conjunt, que va en detriment de tothom. Les conseqüències d'aquest fet són:

- Disminució de l'eficiència de la consulta a l'originar espais de temps mort en els quals no es fa assistència.
- Augment de les demores per demanar una cita prèvia.
- Disminució de l'accessibilitat a l'assistència.

En resum, quan un usuari no acudeix a la visita que ha demanat es desaprovechen recursos, ja siguin humans, estructurals o d'altres.

Un estudi fet per la Unitat d'Atenció a l'Usuari de l'Àrea Bàsica de Salut de la Torrassa ha analitzat el temps que es va desaprovechar en els últims dos anys a causa de les visites demanades en què després l'usuari no es va presentar. Aquestes dades són les següents:

- No anul·lar una revisió de pediatria (que té una durada de 20 minuts) va suposar 27 dies totals desaprovechats l'any 2006.
- No anul·lar una cita prèvia amb el pediatra va suposar un total de 23 dies desaprovechats l'any 2006, un dia més que el 2005.
- No anul·lar una cita prèvia amb el metge de capçalera va suposar 26 dies desaprovechats

l'any 2006, cinc dies més que en 2005.

- No anul·lar una visita de prevenció amb l'odontòleg (fluoritzacions, equilibrats o segellats) va suposar un total de 23 dies desaprovechats al 2006, vuit dies més que l'any 2005.

En general, de l'anàlisi es desprèn que comparant l'any 2005 i 2006, el percentatge d'usuaris que no es presenten a la cita va en augment.

La conclusió de l'estudi és clara: demanar visita i no presentar-se causa un perjudici important en el sistema sanitari. Aquest perjudici reverteix en dany al propi usuari, ja que disminueix la seva capacitat d'accés al sistema quan ho requereix.

Per aquest motiu, és important que sempre que l'usuari concerta cita amb el seu centre sanitari anoti la data i l'hora en una agenda o en un lloc visible que li serveixi de recordatori. A més a més, és molt important que si no pot acudir a la cita, es posi en contacte al més aviat possible amb el centre per tal d'anul·lar-la. D'aquesta manera permetrà que un altre usuari que ho necessiti pugui beneficiar-se dels recursos que ell no farà servir.

No presentar-se a les cites demanades al CAP causa perjudicis a tothom. Tots en sortirem guanyant! Recorda-te'n!

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

Àngels Arpa i Loli Valenzuela. Administratives. [ABS la Torrassa](#)



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 Llobregat
Tel. 93 447 07 80



Ronda la Torrassa, 151
08903 L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 447 07 20