

SALUT AL BARRI

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

SALUT AL BARRI ÉS UNA PUBLICACIÓ EDITADA PEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

Etapa 2 · núm. 15 · Octubre 2008



Diabetis i salut bucal

Valoració del grau de discapacitat



Què fem si agafem la grip?

Les persones amb risc de complicacions s'han de vacunar

LA GRIP ÉS UNA **MALALTIA INFECCIOSA DE LES VIES RESPIRATÒRIES CAUSADA PER UN VIRUS**. UNA DE LES CARACTERÍSTIQUES MÉS IMPORTANTS D'AQUESTA MALALTIA ÉS L'**ELEVADA CAPACITAT DE CONTAGI**. NO S'HA DE CONFONDRE AMB UN CONSTIPAT COMÚ DE CARÀCTER LLEU.

El virus que causa la grip entra pel nas, la gola o els pulmons i comença a multiplicar-se, de tal manera que causa els símptomes de la grip: sol aparèixer de forma brusca febre i calfreds que venen acompanyats de mal de cap, congestió nasal, molèsties a la gola, dolor muscular, tos seca, pèrdua de la gana i malestar general. Tots aquests símptomes generals poden anar acompanyats d'altres més específics com la dificultat respiratòria, esputs abundants, otitis o molèsties abdominals, com ara nàusees, vòmits o diarrees.

Què fer davant aquests símptomes?

S'aconsella:

- Beure líquids en gran quantitat: aigua i suc de fruites.
- Guardar repòs.
- Evitar el consum de tabac o alcohol.
- Prendre medicaments que millorin els símptomes: analgèsics o antitèrmics, pel malestar general i la febre.
- No prendre antibiòtics si no els ha receptat el vostre metge; aquests fàrmacs no milloren els símptomes ni acceleren la curació, però el seu ús inadequat dona lloc a resistències.

Per evitar el contagi, fer servir mocadors d'un sol ús, tapar-se el nas i la boca en esternudar o tossir i rentar-se les mans freqüentment.

Cal recordar que no existeix cap medicament que curi la grip, i el seu procés acostuma a durar entre 7 i 14 dies, de manera que el seu tractament redueix l'alleujament dels símptomes. La millor arma per plantar cara a la grip és prevenir-la amb la vacunació. La vacuna de la grip és segura i eficaç. La vacuna de la grip s'administra especialment a grups de persones amb risc alt de patir complicacions: majors de 59 anys, persones amb malalties cròniques, embarassades (en el segon i tercer trimestre), immunodeprimits i persones en contacte amb aquests grups de risc.

Quan s'ha d'anar al metge?

Si patiu una grip, heu de consultar al metge si:

- No desapareix la febre malgrat el tractament amb antitèrmics.
- Apareix dificultat per respirar en repòs.
- Es pertany a algun grup de risc.
- No cessa la tos en dues setmanes.
- S'observen símptomes que no es reconeixen com a propis de la grip.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Sacri Gutiérrez. Infermera. [ABS la Torrassa](#)

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:** SACRI GUTIÉRREZ, ISABEL TAPIA, ANA PÉREZ, EVA MORENO, CARLOS ARANAZ, RAQUEL ALONSO, PILAR GARCIA, M. ÀNGELS MARTÍNEZ, SÍLVIA SIMÓ I M. TERESA FERNÁNDEZ. | **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



Diabetes y salud bucal

EL CUIDADO DE LA BOCA ES ESENCIAL PARA MANTENER LA SALUD INTEGRAL. MUCHAS PERSONAS DESCONOCEN QUE LA DIABETES PRODUCE COMPLICACIONES IMPORTANTES EN LA SALUD BUCAL.

La diabetes es una enfermedad crónica del metabolismo, que responde a múltiples causas, entre ellas las de origen hereditario y los hábitos alimentarios. Se caracteriza por la falta total o parcial de una hormona llamada insulina producida en el páncreas.

Las personas diabéticas deben tener una higiene oral muy minuciosa, así como una dieta equilibrada. Un diabético bien controlado no es más propenso que una persona sana a padecer patologías bucales.

Los problemas orales más frecuentes son los siguientes:

- Caries
- Enfermedad periodontal (de encías y hueso)
- Aftas (úlceras blanquecinas dolorosas)
- Hongos (candidiasis)
- Boca seca (xerostomía)
- Inflamación de la lengua (glositis)
- Infecciones después de la extracción de piezas

En el caso de tener diabetes, algunos consejos odontológicos importantes a seguir son los siguientes:

- Llevar a cabo revisiones periódicas por el odontólogo al menos una vez al año.
- Mantener una buena higiene oral: cepillado dental 2-3 veces al día, cepillado de lengua más encías y enjuagues con colutorios fluorados.

- Complementar el cepillado con el uso de hilo dental o cepillo interproximal.
- En caso de llevar prótesis, mantenerla limpia.
- Dejar de fumar: si fumar perjudica la salud oral de las personas que no tienen diabetes, una persona diabética y fumadora tiene mucho más riesgo de desarrollar enfermedad periodontal.
- Dedicar unos minutos para revisar la boca de forma habitual y así poder detectar cualquier problema. A veces, las encías sangran al cepillarse los dientes o pasar el hilo dental. También es posible que haya sequedad, dolor, manchas, mal sabor de boca... Si aparece alguno de estos malestares debe acudir al dentista.

En una persona diabética bien controlada y con una buena salud bucal las complicaciones de la enfermedad disminuyen, ya que una infección desestabiliza los niveles de glucosa en sangre.

Durante la tercera edad es posible que la salud oral sufra alteraciones, incluso teniendo buenos hábitos de higiene, por el uso de prótesis, por la toma de medicamentos o por trastornos normales de salud. El odontólogo os ayudará con estos problemas.

Para consultar cualquier duda, podéis pedir cita con el odontólogo de vuestro centro de atención primaria.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Dra. Isabel Tapia. Odontóloga. [ABS Collblanc](#)



Alergia (III)

CON ESTE TERCER ARTÍCULO, SE CIERRA UNA SERIE DE INFORMACIONES DEDICADAS A LAS REACCIONES ALÉRGICAS, QUE HAN OCUPADO UN ESPACIO EN LAS ÚLTIMAS PUBLICACIONES DE SALUT AL BARRI. ESTA PARTE SE CENTRA EN LAS **ALERGIAS QUE PUEDEN PROVOCAR LOS ALIMENTOS**.

Son pocas las personas que experimentan alergias alimentarias, aunque, en general, la población considera que existen muchas reacciones alérgicas a alimentos. En muchos casos los usuarios suelen confundir una intoxicación alimentaria, que suele ser frecuente por una mala conservación de los alimentos, con una reacción alérgica.

Cualquier alimento puede producir alergia, pero los más frecuentes son las frutas, los frutos secos, la leche, los huevos, el marisco y el pescado. En estos casos, siempre hay que evitar el consumo del alimento en cuestión y de sus derivados. Por eso es importante pedir o leer siempre la composición de los alimentos a consumir, además de tener en cuenta otros aspectos:

- **Frutas:** producen muchas reacciones alérgicas debido a que poseen alérgenos iguales a los de muchos pólenes. Provocan picor en la boca o garganta siempre que se consuman crudas. Las que más problemas producen son albaricoque, melocotón, cereza, fresa, manzana, kiwi, melón y plátano.
- **Frutos secos:** pueden provocar reacciones alérgicas muy graves. Cocinarlos no destruye su alergenidad. Evitar el consumo de alimentos que los lleven (salsas, productos de pastelería y bollería, condimentos...). En los restaurantes, la persona alérgica siempre debe preguntar qué llevan las salsas.
- **Leche:** esta alergia aparece frecuentemente con el primer contacto con la leche (en el biberón). Es conveniente sustituir la leche por fórmulas de soja, pero antes hay que consultarlo con el alergólogo.
- **Huevos:** la alergia al huevo suele darse en la infancia y es frecuente que pasados los cinco años el niño alérgico lo tolere, pero siempre lo debe comprobar el alergólogo. No cocinar con el aceite que previamente se haya cocinado con huevo, ni utilizar la misma espátula. La persona que es alérgica a la clara normalmente puede tomar carne de pollo y aves, pero los alérgicos a la yema con frecuencia no toleran la carne de pollo. Se deben evitar los medicamentos que contienen lisozima, que es una proteína del huevo que puede producir alergia. En caso de ser alérgico al huevo, debe comentarlo al profesional sanitario antes de vacunarse, porque algunas vacunas se cultivan en embriones de pollo.
- **Marisco:** puede producir reacciones muy graves. Esta alergia no suele desaparecer con la edad. Es necesario comprobar siempre el posible contenido de este alimento en los sobres de sopas y salsas porque a menudo están ocultos.
- **Pescado:** el alergólogo es quien tiene que determinar qué pescado puede consumir. Los pescados que producen más alergia son el gallo, el lenguado, el bacalao y la merluza. Hay que recordar que el pescado también se encuentra en otros alimentos. Este tipo de alergia no suele desaparecer con la edad.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

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



Incontinencia urinaria

Prevenirla y tratarla

LA INCONTINENCIA URINARIA ES LA PÉRDIDA INVOLUNTARIA DE ORINA. AUNQUE EXISTEN FORMAS DE TRATARLA, SÓLO UNA CUARTA PARTE DE LOS AFECTADOS LO SOLICITA.

El ser un hecho involuntario convierte a la incontinencia en un problema higiénico, social y psíquico, ya que influye en la actividad cotidiana de la persona que la presenta y reduce su calidad de vida. En España, el número de personas incontinentes se aproxima a los dos millones, pero sólo una de cada cuatro solicita ayuda profesional. Se calcula que casi la mitad de las mujeres presenta incontinencia urinaria en algún momento de su vida y que el número de casos es el doble en mujeres que en hombres.

Actualmente, se pueden ofrecer diversos tratamientos para tratar la incontinencia urinaria, ya sean conservadores (rehabilitación, tratamiento farmacológico) o quirúrgicos, dependiendo de la causa y de cada paciente. Sin embargo, actualmente se da una mayor importancia a la información y prevención de las enfermedades, así como a la promoción de unos hábitos de vida saludables.

Y en este sentido, en las unidades de suelo pélvico, una de ellas en el Centro de Rehabilitación de l'Hospitalet del Consorci Sanitari Integral, se llevan a cabo programas de información a las pacientes sobre las medidas y recomendaciones higiénico-dietéticas para conseguir hábitos favorables en el ritmo miccional y fecal. También se detectan aquellas situaciones de riesgo que pueden facilitar la aparición de disfunciones del suelo pélvico, como son el embarazo, el parto y la menopausia, entre

otros, y la aplicación de tratamientos preventivos. Se ha visto una relación importante con el número de hijos: mientras que con el primer hijo la incidencia de aparición de incontinencia urinaria es del 17%, ésta aumenta al 42% con el segundo, 48% con el tercero y un 53% con el cuarto hijo. Se ha demostrado que con el tratamiento rehabilitador, no sólo se soluciona el problema de la incontinencia, sino que además se previene la aparición en los partos sucesivos.

Las medidas terapéuticas del tratamiento rehabilitador se basan en realizar una potenciación de los grupos musculares del suelo pélvico mediante ejercicios (de Kegel) o mediante *biofeedback* de forma continuada, gradual y efectiva, asociada o no a electroestimulación pasiva.

En definitiva, se trata de un tratamiento no agresivo, cuya efectividad está ampliamente demostrada en un alto porcentaje de casos, contribuyendo con ello a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen incontinencia.

Si detectáis problemas de incontinencia urinaria, debéis consultar con vuestro médico de atención primaria o con vuestro ginecólogo.

CENTRES DE REHABILITACIÓ DEL CSI

Dra. Eva Moreno. Médico rehabilitadora



Valoración del Grado de Discapacidad

Nuevo servicio del Consorci Sanitari Integral

DESDE HACE UNOS MESES EL CONSORCI SANITARI INTEGRAL HA PUESTO EN MARCHA UN **NUEVO SERVICIO QUE FORMA PARTE DEL ÁREA DEL SERVEI INTEGRAL D'ATENCIÓ PRIMÀRIA, ACCIÓ SOCIAL I COMUNITÀRIA**, CUYAS CONSULTAS, EN BARCELONA, SE ENCUENTRAN EN EL CAP SAGRADA FAMÍLIA.

El Servei de Valoració del Grau de Discapacitat del Consorci tiene la finalidad de llevar a cabo valoraciones para el reconocimiento y grado de discapacidad, según lo que establece la ley para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de minusvalidez o discapacidad. Es uno de los equipos evaluadores de sistema público catalán.

De acuerdo con la definición dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la discapacidad es “toda restricción o ausencia –debida a una deficiencia– de la capacidad para realizar una actividad, en la forma o dentro del contexto en el que se considera normal para el ser humano”. La discapacidad es así el proceso por el cual una limitación funcional se manifiesta como una realidad en la vida diaria.

Procedimiento

Para poder acceder a la valoración, con carácter previo es necesario que se haya diagnosticado la enfermedad que ha generado la deficiencia de carácter permanente. El diagnóstico de la enfermedad no es un criterio de valoración en sí mismo, sino que la valoración se basa en las secuelas de la enfermedad.

El grado de discapacidad se expresa en porcentajes y se obtiene de la aplicación de diferentes baremos de valoración por parte de los profesionales que forman el equipo de valoración (médicos, psicólogos y trabajadores sociales). A parte del grado de discapacidad, se valora también la ne-

cesidad del apoyo o ayuda de una tercera persona para poder llevar a cabo las actividades más esenciales de la vida diaria, la existencia de dificultades para usar el transporte público, así como también los factores sociales (familiar, económico, laboral, cultural y entorno).

La solicitud para la valoración del grado de discapacidad se puede pedir en cualquier oficina de Acció Social i Ciutadania (antes Benestar Social) y también a través de la página web del Departament (<http://www.gencat.net/benestar/persones/dismi-nucio/atencio/grau/index.htm>).

Una vez se ha cumplimentado la solicitud se puede entregar, junto con los informes actuales de salud y toda la documentación complementaria que le sea requerida, en los Centres d'Atenció a Persones Discapacitades, los Punts d'Atenció Ciutadana del Departament, en la red de oficinas d'Acció Ciutadana o en cualquier registro administrativo.

La valoración, previa citación por carta o teléfono, se realiza en diferentes centros distribuidos por todo el territorio catalán y por estricto orden de fecha de presentación de la solicitud que consta en el registro.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Dr. Carlos Aranaz. Metge

Servei de Valoració del Grau de Discapacitat del Consorci Sanitari Integral

Prevenció de riscos a la llar (III)

Possibles perills al menjador, al dormitori i a l'accés a l'exterior

EN ELS DOS ARTICLES ANTERIORS PUBLICATS A SALUT AL BARRI ES VA PARLAR DE LA IMPORTÀNCIA DE LA PREVENCIÓ D'ACCIDENTS A LA LLAR, AIXÍ COM DE LES **PRECAUCIONS QUE S'HAVIEN DE TENIR EN COMPTE EN DETERMINADES ESTADES DE LA CASA**. EN AQUEST ARTICLE S'HI AFEGEIXEN TRES PUNTS MÉS A CONSIDERAR.

Per finalitzar el seguit de consells que s'han anat donant a números anteriors de la revista per evitar accidents a casa, en aquesta ocasió es repassen les situacions de perill que podem trobar al menjador, al dormitori i quan s'accedeix a fora del domicili.



Laila i Jùlia Silva

Menjador

En aquesta habitació de la llar:

- Retireu tots els objectes que dificultin o que puguin obstruir el pas.
- Eviteu deixar els elements calents (estufes, planxes...) en llocs de fàcil accés, de pas o sense protecció.
- Eviteu els paviments massa polits i brillants ja que acostumen a ser relliscosos. És convenient paviment llis, antilliscant, sense regularitats a fi d'evitar les caigudes.
- És recomanable no utilitzar catifes per evitar ensopegar.
- És recomanable utilitzar alces per al sofà que facilitin la incorporació.

Dormitori

És convenient tenir en compte que:

- Cal que feu servir catifes antilliscants per evitar caigudes i cops en general.
- Si fumeu, mai no ho feu al llit.
- Cal que retireu els objectes que dificultin o que puguin obstruir el pas.
- Quan us lleveu a la nit, cal que enceneu sempre el llum.
- No us lleveu de cop del llit, heu de seure un

moment abans de posar-se drets.

- Mai no camineu descalços, amb mitjons o mitges.
- El llit ha d'estar situat de manera que es pugui pujar i baixar per tots dos costats sense dificultat. Ha d'estar a una alçada adequada perquè es pugui arribar al terra fàcilment en aixecar-se i asseure's sense risc de caure.

Accés a l'exterior

Al sortir fora de casa, cal tenir en compte:

- Per baixar i pujar les escales és important que hi hagi una bona il·luminació, agafar-se a les baranes si no hi ha ascensor i anar ben calçats.
- Cal que utilitzeu un calçat segur i si és possible amb la sola de goma gravada.
- No oblideu abans de sortir de casa el bastó, el caminador o altres ajudes sempre que sigui necessari.
- És convenient portar els telèfons de familiars, amics o veïns més pròxims, per si és necessari contactar amb ells per una emergència.

La clau per evitar els riscos de la llar és la prevenció:

- S'ha d'adaptar la llar.
- S'han d'eliminar els objectes que dificultin el pas.

És important seguir els consells professionals del vostre metge i infermer.



Laila i Jùlia Silva

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Sandra Aguilar, Raquel Alonso, Pilar Garcia, M. Àngels Martínez i Sílvia Simó. Treballadores socials. CAP del Consorci Sanitari Integral

Accés al sistema català públic de salut

EL DRET A LA PROTECCIÓ DE LA SALUT ESTÀ RECONEGUT A LA CONSTITUCIÓ ESPANYOLA DE 1978 PER A TOTA LA POBLACIÓ. EN AQUEST ARTICLE S'EXPLICA **COM S'ORGANITZA EL SISTEMA PÚBLIC SANITARI I QUI I COM POT ACCEDIR-HI.**

La sanitat és una competència que està delegada a les comunitats autònomes. Cada comunitat la gestiona de forma independent i dóna la normativa pertinent tant per a l'accés com per a les cobertures que hi ofereix.

La targeta sanitària individual (TIS) és el document que acredita a les persones empadronades a Catalunya, que així ho hagin sol·licitat i que compleixin amb tots els requisits previstos per la normativa vigent com a usuaris de la sanitat pública. És un document personal i intransferible.

Tramitació

Els tràmits a fer per obtenir la TIS són els següents:

- S'ha d'omplir l'imprès de sol·licitud d'alta al Servei Català de la Salut (CatSalut).
- És necessari estar empadronat en una localitat de la comunitat autònoma. Això es justifica presentant un certificat d'empadronament de menys de tres mesos.
- S'ha d'aportar el document identificatiu, vigent, de la persona que realitza la sol·licitud: DNI, NIE o passaport.
- Si s'està d'alta a la Seguretat Social s'ha d'aportar el número d'afiliació on consti com a titular o com a beneficiari. Això s'acredita amb la fotocòpia de la cartilla de la seguretat social o amb el justificant expedit per les oficines de Tresoreria de l'Institut Nacional de la Seguretat Social.
- En el cas de no trobar-se d'alta a la Seguretat Social i no tenir recursos econòmics, serà necessari omplir un imprès de "reconeixement

del dret". Aquest document serà facilitat pel centre d'atenció primària (CAP) on es realitzin els tràmits.

- En el cas de persones amb recursos suficients per pagar la sanitat, però que no es trobin d'alta en el Règim de la Seguretat Social, existeix la modalitat denominada d'universalització. Aquestes persones han de pagar una quota mensual que els hi doni accés a totes les prestacions del sistema públic de salut, tant per a elles, com per aquelles persones que constin com a beneficiaris en la seva sol·licitud.
- En el cas de menors d'edat a més de la documentació abans indicada s'han d'aportar fotocòpia del certificat de naixement o del llibre de família, així com la documentació identificativa del seu tutor o representant.

Aquesta documentació s'ha de presentar al CAP corresponent al domicili del sol·licitant.

Les àrees bàsiques de salut (ABS) actuen com a tramitadores en aquest procés. Són intermediàries entre els usuaris i el Servei Català de la Salut, recullen la documentació i l'envien al CatSalut, que és l'encarregat de revisar la documentació i, si és correcta, enviar-li a l'usuari la seva targeta sanitària.

Davant de qualsevol dubte, us podeu dirigir al personal d'Atenció a l'Usuari de qualsevol CAP o al telèfon de Sanitat Respon: 902 111 444.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

M. Teresa Fernández. Administrativa. **ABS Collblanc**

Xerrades sobre seguretat ciutadana

Els Mossos d'Esquadra juntament amb la Coordinadora de Gent Gran Districte Collblanc-Torrassa, de la qual formen part professionals del CAP Collblanc i el CAP la Torrassa, han organitzat unes xerrades sobre seguretat ciutadana en les quals es donarà informació de com evitar ser víctima d'una estafa o delictes. Les xerrades seran el 6 de novembre a les 17 hores al Centre Cultural Collblanc-la Torrassa (c/ Mare de Déu dels Desemparats, 87, l'Hospitalet de Llobregat) i el dia 12 de novembre a les 11.30 hores al Casal Progrés (c/ Doctor Martí i Julià, 37, l'Hospitalet de Llobregat).



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