

# SALUT AL BARRI

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

Editada pel Consorci Sanitari Integral



Número 20 - Juny 2010



## Consells per viatjar



### i a més ▼

- Cuidar les cervicals
- Diarrea del viatger
- Nou bloc "Salut a Primària"
- Infants amb dificultats escolars
- La mutilació genital femenina
- Musicoteràpia



# Cuidar les Cerv

La columna vertebral està formada per 24 ossos, anomenats vèrtebres, i dividida en tres parts diferenciades. De dalt a baix, hi ha la columna cervical, amb set vèrtebres; la dorsal o toràctica, que en té 12, i a la zona més baixa la columna lumbar, que en té cinc.

La columna cervical és l'encarregada de que el cap es mogui en totes les direccions.

El fet que la musculatura que l'envolta (músculs del coll, trapezis...) tingui tendència a acumular tensions, sobrecàrregues, etc. fa que pugui haver-hi dolor i dificultat per moure's de forma normal.

Practicar uns exercicis senzills pot ajudar a cuidar les cervicals. Un exercici és col·locar-se assegut en una cadira amb l'esquena ben recolzada i sense creuar les cames. En aquesta postura, cal far el moviment de dir que sí (afirmar) amb el cap, portant la barbata cap a baix i després tornant-la a pujar fins que quedem mirant cap endavant, **no cap a dalt**.

En aquesta mateixa postura, també cal fer el movi-

ment de dir no amb el cap, bellugant el cap del costat dret a l'esquerre i a l'inrevés, amb moviments lents.



També es poden fer inclinacions: amb el cap recte mirant endavant, fer un moviment amb el cap com per acostar l'orella a un muscle i, després, a l'altre, lentament.

Hi ha dos moviments contraindicats per a la zona cervical perquè poden ocasionar dolor o sensació de mareig, són: fer la rotació del cap i moure el cap molt endarrere, com amb la intenció de mirar cap al sostre.

Per relaxar els músculs del coll i els trapezis podeu fer aquests exercicis: drets amb les cames una mica separades i els braços relaxats i enganxats al cos, pujar i baixar les espatlles suaument i fer moviments circulars endavant i endarrere.

Aquests exercicis poden practicar-se dos cops al dia, al llevar-se i abans d'anar a dormir, per exemple. Se'n faran unes 10 repeticions de cada exercici amb suavitat i evitant sempre el dolor.

## SALUT AL BARRI

BUTLLETÍ INFORMATIU DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

**Director:** Daniel Rodríguez.

**Coordinació:** Departament de Comunicació del Consorci Sanitari Integral.

**Consell de redacció:** Sandra Aguilar, Rosa Alberni, Ferran Flor, Daniel Rodríguez, Carme Llorens, Anna Millà, Elvira Quintero, Carles Peña, Rut Salvà i Lourdes Sans.

**També han col·laborat en aquest número:** F. Javier Fernández, Eva González, Montserrat Hernández, Ana M. Pérez, M. Àngels Martínez, Sílvia Simó, Araceli Povedano, Isabel Muñoz i Sacri Gutiérrez.

**Disseny:** Publiedit. **Impressió:** Reproducciones Barcelona.

SALUT AL BARRI és una publicació gratuïta dels Centres d'Atenció Primària i els Centres de Rehabilitació 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 27 23**, o per correu electrònic a la següent adreça: [salutalbarri@sanitatintegral.org](mailto:salutalbarri@sanitatintegral.org)

# icals

Altre exercici per enfortir la musculatura del coll és el següent: dempeus, amb les cames una mica obertes, davant d'una paret i amb el cap recte mirant endavant, fer els següents moviments.

**1-** Posar una pilota entre el front i la paret i estrènyer suaument la pilota perquè els músculs de la part anterior del coll s'enforixin.

**2-** Per treballar els músculs de la cara lateral del coll del costat esquerre i del costat dret, cal posar la pilota a un costat i estrènyer el cap contra la pilota (sense moure el cap, només aixafant-la). Repetir amb l'altre costat.

**3-** Amb la pilota a la paret, recolzar el clatell contra la pilota i fer força com si es volgués xafar. Aguantarem la posició durant uns vuits segons i descansarem la mateixa estona. Podem fer 10 repeticions un o dos cops al dia.

La finalitat d'aquests exercicis és mantenir en bon estat la columna cervical, tant pel que fa a la mobilitat, com pel que fa a la flexibilitat dels músculs. Així podrem prevenir dolors i lesions en aquesta zona.

**Carles Peña**

Fisioterapeuta

Centre de Rehabilitació Fontsaeta

## Fe d'errades

A la pàgina 2 del número anterior de SALUT AL BARRI (n. 19), titulat Malaltia celíaca, al tercer paràgraf de l'article, hi diu: "També és freqüent l'associació de la malaltia celíaca amb altres malalties, com diabetis, malalties del tiroide, malalties reumàtiques, síndrome de Down, etc.". En lloc de Down, hi hauria de dir Crhon.

## El Consell

### DIARREA DEL VIATGER



S'anomena diarrea del viatger la diarrea que pateixen les persones que viatgen a altres països o zones i que apareix durant la visita al país o bé poc després de tornar del viatge. Els llocs de risc elevat inclouen les àrees tropicals i llocs on les condicions sanitàries i higièniques són deficientes.

Es pot parlar de diarrea del viatger quan es produeixen com a mínim tres deposicions líquides o de consistència tova en un període de 24 hores, amb un o més dels símptomes següents: rampells, febre, nàusees, vòmits o sang a la femta. Afecta el 20%-60% dels més de 800 milions de viatgers que hi ha cada any.

La causa més freqüent de la diarrea és la presència de bacteris, tot i que també pot estar causada per virus i paràsits.

#### Mesures preventives

Per prevenir la diarrea del viatger s'aconsella les següents mesures.

- ▶ Begudes: evitar el consum d'aigües no embotellades i de glaçons de gel fets amb aigua de l'aixeta.
- ▶ Aliments: evitar els aliments crus (peixos o marisc no cuinats, suc de fruita preparats amb antelació, ous crus, llet sense pasteuritzar, etc.).
- ▶ Higiene personal: rentar-se bé les mans i evitar banys comuns amb aigua estancada.

#### Tractament

Si apareix la diarrea, és important:

- ▶ Fer una correcta hidratació (un got d'aigua cada vegada que es faci una deposició diarreica) i una dieta adequada amb 5-6 àpats/dia de petita quantitat. S'aconsella prendre aliments com arròs bullit, pa torrat, brous clars de pollastre, compota de poma bullida, iogurts. No s'aconsella la fruita i la verdura crua, els aliments elaborats amb blat, els aliments fregits, els productes lactis i els productes amb cafeïna.
- ▶ Es pot fer servir un tractament antidiarreic (amb prescripció mèdica o farmacèutica) per als símptomes si la diarrea és lleu i moderada.
- ▶ El tractament antibiòtic **només** està indicat si el metge el prescriu.

Si no hi ha febre, cal mantenir-se bevent líquids per hidratar-se i fer dieta tova. En cas de no millorar, cal consultar el metge.

**F. Javier Fernández**

Infermer

Àrea Bàsica de Salut Sagrada Família

Centre d'Atenció Primària Sagrada Família

Els Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral han endegat un projecte de blocs informatius adreçats als usuaris. La prova pilot la du a terme l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) Gaudí (del Centre d'Atenció Primària Sagrada Família) i més endavant es farà a la resta d'ABS del Consorci (ABS Sagrada Família, ABS Collblanc i ABS la Torrassa).

Un bloc és un lloc web que s'actualitza i revisa periòdicament i recopila textos o articles cronològicament. En el cas del nou bloc “Salut a Primària” recopila articles i recomanacions de salut elaborats i coordinats des de l'ABS Gaudí. A aquest bloc es pot accedir des de la pàgina web del Consorci Sanitari Integral (<http://www.sanitatintegral.org> o <http://www.csi.cat>). Independentment de l'enllaç a la plana del Consorci, l'adreça electrònica del bloc és <http://salutaprimaria.blogspot.com>.

La intenció d'aquest bloc innovador és convertir-se en una eina interactiva entre els usuaris i els professionals sanitaris. Els professionals escriuen els diferents articles i recomanacions i conserven la llibertat de deixar publicat el que creguin més oportú. D'altra banda, en cada article del bloc és possible establir un diàleg entre usuaris i professionals ja que els lectors poden escriure els seus comentaris o qüestions específiques o generals de forma anònima i l'autor els hi pot donar resposta. Això **no substitueix en cap cas la consulta o visita del seu professional sanitari**.

Per altra banda, a més, mitjançant un formulari és possible que altres usuaris del web puguin afegir comentaris a cada entrada. D'aquesta forma es poden generar debats al voltant dels continguts.

Amb aquests elements, el bloc es convertirà en una eina que permetrà als professionals interactuar amb els seus usuaris del centre de salut i proporcionar tota classe d'informació sobre la cartera de serveis, facilitar recomanacions i consells de salut, donar resposta a

dubtes i comunicar possibles canvis organitzatius en el centre.

La informació està classificada per data, categories i etiquetes. Algunes de les categories que es poden trobar són, per exemple, activitat comunitària, activitats preventives de les malalties i de promoció de la salut, deshabitació tabàquica, consulta de consell alimentari en adults, atenció de medicina de família, etc. En el bloc sempre es visualitza l'últim article a la part superior i la resta s'acomoden en ordre cronològic a mesura que es van publicant.

Finalment, el bloc es completa amb fotografies i vídeos il·lustratius dels temes tractats i múltiples enllaços a d'altres planes webs d'interès per ampliar la informació obtinguda, com per exemple, a l'Organització Mundial de la Salut, al Departament de Salut, a associacions de malalts, a revistes de salut d'àmbit local i internacional, a mitjans de comunicació i a informació sobre xerrades del nostre centre.

**Eva González**

Infirmera

Àrea Bàsica de Salut Gaudí

Centre d'Atenció Primària Sagrada Família



# Infants amb **dificultats escolars**

Es calcula que un de cada deu infants té un trastorn de l'aprenentatge. Moltes vegades aquesta situació no es detecta i passa desapercebuda. Això comporta un patiment per a l'infant, i pot arribar a provocar que la seva autoestima baixi. La família també pateix en aquest procés.

S'entén com fracàs escolar la situació en la qual l'infant no assoleix els resultats acadèmics esperats per a la seva edat. Quan un estudiant no té un rendiment adequat, és necessari investigar les causes.

Les causes poden ser moltes. Una d'elles pot venir provocada per un dèficit intel·lectual, per dificultats visuals o auditives, per malalties neurològiques, per trastorns del tiroides, etc.

Altra causa pot ser la presència de dificultats específiques d'aprenentatge com la discalculia (confusió dels números i dificultats per sumar i restar) o la dislèxia (dificultat per aprendre a escriure o llegir). La dislèxia és un dels problemes més freqüents d'aprenentatge. És la causa de un de cada quatre casos de fracàs escolar i no té a veure amb la capacitat intel·lectual. La major part del coneixement s'adquireix en les escoles a través de la lectura, per la qual cosa l'alumne amb dislèxia arrossega un greu retard en la seva formació. La dislèxia requereix una manera diferent d'aprendre, amb una atenció educativa individualitzada.

El trastorn per dèficit d'atenció, amb o sense hiperactivitat, és una altra causa freqüent de dificultats escolars. És important detectar-lo a temps perquè pot aparèixer juntament amb trastorns de conducta. Un tractament mèdic i psicològic a temps pot canviar la vida de l'infant.

Per últim, també s'ha de tenir en compte l'entorn sociofamiliar i cultural. Les famílies curoses amb l'educació dels fills són una influència positiva per obtenir un millor



**S'entén com fracàs escolar la situació en la qual l'infant no assoleix els resultats acadèmics esperats per a la seva edat**

rendiment escolar. El temps de dedicació a l'estudi i al treball ha d'estar sempre present. El mal ús dels mitjans de comunicació i oci (televisió, videojocs, ordinador, etc.) poden provocar dos grans problemes: addicció i distorsió de la realitat.

Les dificultats escolars han d'abordar-se conjuntament amb l'escola, la família i el pediatra. El centre d'atenció primària pot ser un bon lloc per detectar a temps problemes de rendiment escolar. Si penseu que el vostre infant té dificultats escolars, contacteu amb el seu pediatra perquè us orienti. És necessari que un fracàs escolar no es converteixi en un fracàs personal.

**Montserrat Hernández**

Pediatra

Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral



# La mutilació genital femenina

Segons l'Organització Mundial de la Salut, la mutilació genital femenina inclou tots els procediments que de manera intencional i sense una finalitat terapèutica alteren o lesionen els genitals femenins. Entre 100 i 140 milions de dones i nenes pateixen les conseqüències del procés i, cada any, tres milions es troben en risc de patir-les, principalment a la zona central del continent africà.

La mutilació genital femenina està considerada per algunes societats part del ritual de pas de la infantesa a l'edat adulta. Segons la comunitat a la que pertany la dona, aquesta pràctica es fa diferents edats i moments de la vida. En aquests països es considera una activitat normal que té el consentiment de la comunitat i el de les pròpies famílies, tot i que es practica a menors sense el seu consentiment.

Algunes justificacions per mantenir aquest costum es basen en les creences següents:

- Es creu que mitiga el desig sexual i, per tant, garanteix la fidelitat i augmenta el plaer sexual masculí.
- Hi ha la creença que les dones no mutilades no poden concebre i que, si toca el clítoris, el nadó pot arriscar la seva vida o patir un trastorn mental.
- La dona no mutilada és considerada bruta i, per tant, no pot manipular ni l'aigua ni els aliments.
- Sovint es justifica amb motius religiosos.

En l'actualitat, la mutilació genital femenina està considerada com una violació dels drets humans que genera complicacions físiques, psicològiques i sexuals en les dones, tant a curt com a llarg termini.

Per una banda, les conseqüències immediates per a la salut són, entre d'altres, dolor intens a la zona, retencions i infeccions urinàries, infeccions vaginals, hemorràgies vaginals i tètanus. Per l'altra, aquesta pràctica produeix a llarg termini conseqüències com: menstruacions més doloroses, esterilitat, hepatitis, sida, anèmia a causa d'hemorràgies, incontinència urinària i disminució del desig sexual. Fins i tot, pot haver-hi complicacions durant el part, tant per a la dona com per al nadó.

A més d'aquestes conseqüències físiques, les dones poden patir problemes psicològics, com angoixes, pors i depressions.

A l'Estat espanyol, aquesta pràctica és un delicte, tant si es realitza aquí com als països d'origen de les nenes. Segons l'article 149.2 del Codi Penal, qualsevol persona que practiqui, col·labori o permeti la mutilació genital femenina serà castigada amb una pena de presó de 6 a 12 anys.

Més enllà de les mesures penals aplicades nacionalment internacional, el nostre objectiu ha de ser treballar per l'eradicació de la pràctica de la mutilació genital a través de la conscienciació de totes les persones implicades. Per poder-ho fer és imprescindible fomentar l'educació, la informació i la sensibilització de tota la comunitat.

Ana M. Pérez. [Metgessa de família](#)  
Sandra Aguilar. [Treballadora social](#)  
Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral

# Consells per viatjar

Les vacances són un moment de tranquil·litat i plaer, per això s'ha d'intentar evitar preocupacions innecessàries i planificar amb antelació el viatge segons les necessitats personals.

## Alguns consells o recomanacions per gaudir del viatge són:

- És important portar una farmaciola bàsica per a qualsevol imprevist. Si patiu alguna malaltia, és imprescindible portar la medicació necessària per a tot el viatge i un informe mèdic on constin els problemes de salut a l'equipatge de mà.
- Consultar si són necessàries vacunes o tractaments específics.
- Fer un llistat previ amb les coses imprescindibles pel viatge.
- Portar sempre la documentació d'identitat en vigor (DNI, passaport, visat, etc.).
- Per viatjar a Europa, és convenient aconseguir la targeta sanitària europea. S'ha de demanar de forma gratuïta a la Seguretat Social. Per viatjar a altres països és recomanable contractar un segur d'assistència al viatger amb assistència mèdica.
- Portar etiquetes d'identificació a l'equipatge i controlar-lo en tot moment per evitar robatoris.
- Escollir roba i calçat adequats, tenint en compte el lloc de destí i el clima.
- Portar un necesser amb recipients hermètics i irrompibles.
- Informar els familiars i amics del recorregut del viatge.

Portar com a contacte el telèfon d'algun familiar.

- Si porteu aparells elèctrics, esbrinar els voltatges del sistema elèctric del país.
- Arribar amb temps a les estacions, ports o aeroports d'on surt el mitjà de transport. Alguns mitjans disposen de serveis adaptats en funció de les limitacions personals.
- Portar a l'equipatge de mà aigua i una mica de menjar (fruita seca, galetes...) per a les esperes llargues (recordeu que no es poden passar líquids en els controls dels aeroports).
- Si feu trajectes de llarga durada és convenient fer exercicis de mobilització per evitar problemes circulatoris o respiratoris.
- Adquirir una targeta de l'hotel on s'està allotjat per disposar de l'adreça exacta en cas de pèrdua.
- Segons el destí és important prendre precaucions especials, com per exemple, protegir-se del sol, del calor o dels mosquits.

Sandra Aguilar, M. Àngels Martínez i Sílvia Simó.  
Treballadores socials

Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral

# Musicoteràpia

La musicoteràpia és una pràctica que fa servir tot tipus de sons, arranjaments musicals, ritmes o qualsevol sensació que arriba a través del sentit de l'oïda i pot ajudar a curar físicament o psíquicament. La música clàssica i la melòdica calmen l'ànim i l'ansietat. La rítmica dóna energia i elimina la depressió. Fent ús de la música és possible sentir-se millor i relacionar-se millor amb els altres.

Amb la música es crea un espai on la persona pot crear, jugar, expressar-se, trobar-se amb els seus sons. Totes les persones tenen alguna melodia especial que escolten per relaxar-se, que fa recordar, que ajuda a descansar... A part d'aquesta sensació subjectiva, hi ha una àmplia documentació científica que constata que la música ajuda a curar. Hi ha estudis que demostren que la música ajuda a disminuir el dolor, millorar la memòria i reduir l'estrès.

Hi ha dos tipus de música en relació amb els seus efectes: la música tranquil·litzant, que és de naturalesa melòdica sostinguda, i que es caracteritza per tenir un ritme regular. La música estimulante augmenta l'energia corporal, indueix a l'acció i estimula les emocions.

Actualment hi ha un gran nombre d'investigacions científiques que defenen l'ús de la musicoteràpia amb diferents tipus de persones. Un exemple són els nens amb diferents problemes: dificultats en l'aprenentatge, problemes de conducta, trastorns profunds en el desenvolupament (autistes), deficiència mental, dificultats en la socialització, baixa autoestima, trastorns mèdics crònics, etc.

Un altre tipus de persones que es beneficien de la musicoteràpia són les que presenten: malalties degeneratives a causa de l'edat, dany cerebral per malalties o traumatismes, incapacitats físiques degudes a malalties degeneratives o a accidents, problemes de dolor agut o

crònic, persones amb malalties terminals, etc.

La musicoteràpia també serveix per: reduir l'estrès, com a suport en el procés del part en les dones, augmentar la creativitat i la capacitat de resoldre problemes, disminuir l'ansietat i millorar l'autoestima.



Alguns exemples d'associació de malalties o estats i melodies concretes amb efecte terapèutic que s'han registrat són les següents.

- ▶ Dolor d'estómac: Concert RV 455 en fa major per a oboè, de Vivaldi.
- ▶ Augmentar l'energia: Obertura de Guillermo Tell, de Rossini.
- ▶ Ansietat: Concert d'Aranjuez, de Rodrigo; Les quatre estacions, de Vivaldi; la Simfonia n. 36 Linz K 425, de Mozart.
- ▶ Mal de cap: Serenata, de Schubert; Himne al sol, de Rimsky-Korsakov.
- ▶ Hipertensió: Serenata n. 13 en sol major, de Mozart.
- ▶ Depressió: Música aquàtica, d'Haendel.
- ▶ Relaxació: música que barreja sons naturals i electrònics.

**Araceli Povedano, Isabel Muñoz i Sacri Gutiérrez**

Infermeres

Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral



Àrea Bàsica de Salut  
**Gaudí**  
C/ Còrsega, 643  
08025 Barcelona



Àrea Bàsica de Salut  
**Sagrada Família**  
C/ Còrsega, 643  
08025 Barcelona

