

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
- Infants amb dificultats escolars
- La mutilació genital femenina
- Consells per viatjar en gent gran
- 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, Elena Martínez, 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

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

PROGRAMA SALUT I ESCOLA

Los adolescentes tienen que hacer frente a aspectos como los cambios corporales, el conocimiento y aceptación de la propia sexualidad, los cánones sociales, etc. Se trata de una época de la vida en la que surgen dudas afectivas importantes. Para acompañar a los adolescentes en esta etapa, se lleva a cabo en los centros de enseñanza secundaria de Cataluña el programa Salut i Escola. En principio, el programa estaba dirigido a los adolescentes de 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Actualmente se está ampliando al resto de cursos.

La finalidad del programa es promover la salud y la educación sanitaria. Como el programa también tiene como finalidad facilitar a los adolescentes el acceso a los profesionales sanitarios, son éstos los que van unos días concretos a las instituciones educativas para que los alumnos puedan acudir a su consulta.

Los principales objetivos del programa son:

- Facilitar información sobre salud.
- Acercar los servicios de salud a los centros de docencia y a alumnos y profesores.
- Educar para mejorar la salud (mediante talleres o sesiones).
- Favorecer la confidencialidad y promover un acceso

fácil a los servicios sanitarios.

- Informar sobre conductas de riesgo para la salud (consumo de drogas, enfermedades de transmisión sexual, socioadicciones, etc.).
- Favorecer la detección precoz de posibles problemas del adolescente (embarazos no deseados, depresión, ansiedad, inicio del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, trastornos alimentarios, etc.).
- Minimizar los factores de riesgo que afectan más a la salud de los adolescentes (sedentarismo, mala alimentación, obesidad, etc.).

El programa Salut i Escola es un programa al frente del cual hay un profesional de enfermería formado específicamente en adolescencia. Este profesional trabaja conjuntamente con otros profesionales sanitarios como psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos, ginecólogos, etc. para ofrecer la atención más completa posible según las necesidades de los adolescentes.

El equipo de Salut i Escola quiere acompañar al adolescente en el camino de la infancia a la madurez.

Elena Martínez y Lourdes Sans

Enfermeras pediátricas y referentes de Salut i Escola
Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral



Niños con dificultades escolares

Se calcula que uno de cada diez niños tiene un trastorno del aprendizaje. Muchas veces esta situación no se detecta y pasa desapercibida. Eso comporta un padecimiento para el niño, que puede llegar a hacer que su autoestima baje. La familia también sufre en este proceso.

Se entiende como fracaso escolar la situación en la que el niño no alcanza los resultados académicos esperados para su edad. Cuando un estudiante no tiene un rendimiento adecuado, es necesario investigar las causas.

Las causas pueden ser muchas. Una de ellas puede venir provocada por un déficit intelectual, por dificultades visuales o auditivas, por enfermedades neurológicas, por trastornos del tiroides, etc.

Otra causa puede ser la presencia de dificultades específicas de aprendizaje como la discalculia (confusión de los números y dificultades para sumar y restar) o la dislexia (dificultad para aprender a escribir o leer). La dislexia es uno de los problemas más frecuentes de aprendizaje. Es la causa de uno de cada cuatro casos de fracaso escolar y no tiene que ver con la capacidad intelectual. La mayor parte del conocimiento se adquiere en las escuelas a través de la lectura, por lo que el escolar con dislexia arrastra un grave retraso en su formación. La dislexia requiere una manera diferente de aprender, con una atención educativa individualizada.

El trastorno por déficit de atención, con o sin hiperactividad, es otra causa frecuente de dificultades escolares. Es importante detectarlo a tiempo porque puede aparecer junto con trastornos de conducta. Un tratamiento médico y psicológico a tiempo puede cambiar la vida del niño.

Por último, también se tiene que tener en cuenta el entorno sociofamiliar y cultural. Las familias cuidadosas con la educación de los hijos son una influencia positiva para obtener un mejor rendimiento escolar.



Se entiende como fracaso escolar la situación en la que el niño no alcanza los resultados académicos esperados para su edad

El tiempo de dedicación al estudio y al trabajo tiene que estar siempre presente. El mal uso de los medios de comunicación y ocio (televisión, videojuegos, ordenador, etc.) pueden provocar dos grandes problemas: adicción y distorsión de la realidad.

Las dificultades escolares tienen que abordarse conjuntamente con la escuela, la familia y el pediatra. El centro de atención primaria puede ser un buen lugar para detectar a tiempo problemas de rendimiento escolar. Si pensáis que vuestro hijo tiene dificultades escolares, contactad con su pediatra para que os oriente. Es necesario que un fracaso escolar no se convierta en un fracaso personal.

Montserrat Hernández
Pediatra

Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral

La mutilación genital femenina

Según la Organización Mundial de la Salud, la mutilación genital femenina incluye todos los procedimientos que de manera intencional y sin una finalidad terapéutica alteran o lesionan los genitales femeninos. Entre 100 y 140 millones de mujeres y niñas sufren las consecuencias del proceso y, cada año, tres millones se encuentran en riesgo de sufrirlas, principalmente en la zona central del continente africano.

La mutilación genital femenina está considerada por algunas sociedades parte del ritual de paso de la infancia a la edad adulta. Según la comunidad en la que pertenece la mujer, esta práctica se realiza a diferentes edades y momentos de la vida. En estos países se considera una actividad normal que tiene el consentimiento de la comunidad y el de las propias familias, aunque se practica a menores sin su consentimiento.

Algunas justificaciones para mantener esta costumbre se basan en las creencias siguientes:

- Se cree que mitiga el deseo sexual y, por lo tanto, garantiza la fidelidad y aumenta el placer sexual masculino.
- Se piensa que las mujeres no mutiladas no pueden concebir y que, si toca el clítoris, el bebé puede arriesgar su vida o sufrir algún trastorno mental.
- La mujer no mutilada es considerada sucia y, por lo tanto, no puede manipular ni el agua ni los alimentos.
- A menudo se justifica con motivos religiosos.

En la actualidad, la mutilación genital femenina está considerada como una violación de los derechos humanos que genera complicaciones físicas, psicológicas y sexuales en las mujeres, tanto a corto como a largo plazo.

Por una parte, las consecuencias inmediatas de la mutilación para la salud son, entre otros, dolor intenso en la zona, retenciones e infecciones urinarias, infecciones vaginales, hemorragias vaginales y tétanos. Por otro lado, esta práctica produce a largo plazo consecuencias como: menstruaciones más dolorosas, esterilidad, hepatitis, sida, anemia a causa de hemorragias, incontinencia urinaria y disminución del deseo sexual. Incluso, puede haber complicaciones durante el parto, tanto para la mujer como para el bebé.

Además de estas consecuencias físicas, las mujeres pueden sufrir problemas psicológicos, como angustias, miedos y depresiones.

En el Estado español, esta práctica es un delito, tanto si se realiza aquí como en los países de origen de las niñas. Según el artículo 149.2 del Código Penal, cualquier persona que practique, colabore o permita la mutilación genital femenina será castigada con una pena de prisión de 6 a 12 años.

Más allá de las medidas penales aplicadas nacional e internacionalmente, nuestro objetivo tiene que ser trabajar para la erradicación de la práctica de la mutilación genital a través de la concienciación de todas las personas implicadas. Para poder hacerlo es imprescindible fomentar la educación, la información y la sensibilización de toda la comunidad.

Ana M. Pérez. *Médico de familia*
Sandra Aguilar. *Trabajadora 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.
Triballadores 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

