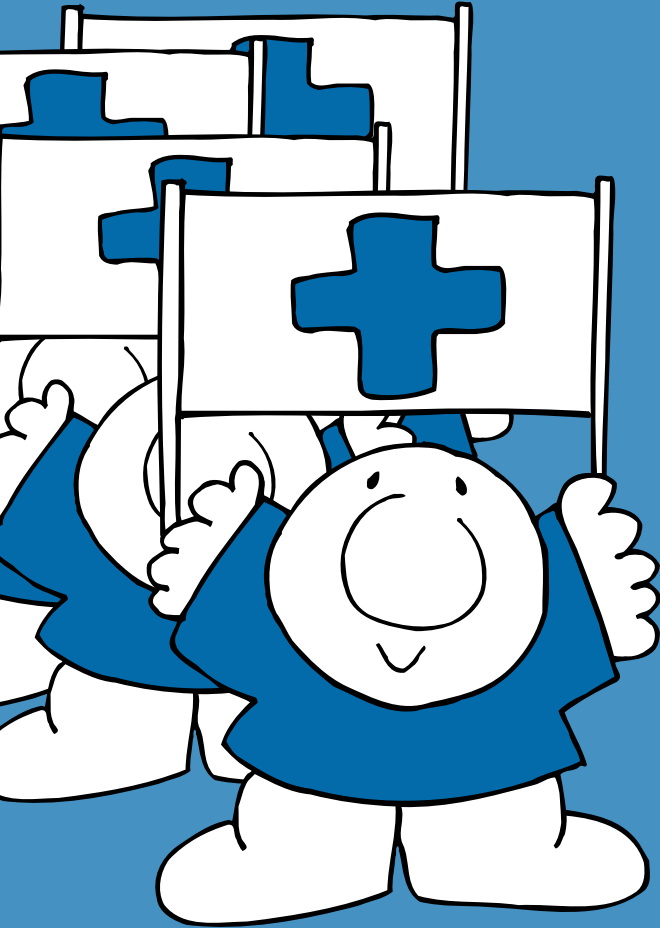


SALUT AL BARRI

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

Editada pel Consorci Sanitari Integral ► **Número 21 - Octubre 2010**



Carta Drets i Deures dels ciutadans

pàgina 6



i a més ▼

- Cobertures públiques en salut bucodental infantil
- Bolets i salut
- Taller de dolor crònic
- Cuidar les lumbars
- Gent gran solidària
- Socioaddiccions





Cobertures públi bucodenta

De la mateixa manera que des del seu naixement l'infant va freqüentment al pediatra per revisar l'estat de salut general, no s'ha de descuidar la seva salut dental i ha de fer visites a l'odontopediatra.

La salut dels més petits inclou cures de la cavitat bucodental. Per garantir unes dents i genives sanes en l'edat adulta s'ha de començar la cura des de la infantesa. Fins i tot, alguns professionals inicien el seu particular programa de prevenció amb l'odontologia prenatal molt abans de naixement de l'infant, durant l'últim trimestre de l'embaràs. Els progenitors necessiten informació sobre la importància de mantenir lliures de càries les dents de llet dels infants. Això contribuirà al desenvolupament correcte de la dentició adulta.

És responsabilitat de tots; polítics, professionals sanitaris i pares; contribuir a la informació i prevenció de les malalties bucodentals. La millor manera de fer-ho és instaurar hàbits saludables des d'edats molt primerenques. Per contribuir a assolir nivells òptims de salut bucodental en la població infantil, el Ministeri de Sanitat i Polítiques Socials va incorporar una sèrie de serveis per a la



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, Emili Burdoy, Ferran Flor, Eva González, Carme Llorens, Anna Millà, Elvira Quintero, Daniel Rodríguez, Carles Peña, Natàlia Riera, Rut Salvà i Lourdes Sans

També han col·laborat en aquest número: Vanessa Barbero, Graciela Miglino, Pepita Capdevila, M. Àngels Martínez, Sílvia Simó i Elena Martínez

Disseny: Publiedit **Impressió:** Reproducciones Barcelona **Dipòsit legal:** B-40493-2010 **ISSN** 2013-9659

SALUT AL BARRI és una publicació gratuïta quadrimestral 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

iques en salut al infantil

promoció de la salut oral dels nens nascuts a partir de l'any 2000. Aquests serveis inclouen:

- ▶ Instruccions sanitàries en matèria de dieta i salut bucodental, acompanyades d'ensenyaments d'higiene oral, als infants i als seus progenitors o tutors.
- ▶ Revisió anual de l'estat de salut de la cavitat oral, que inclou l'exploració radiològica quan es necessiti.
- ▶ Aplicació de fluor tòpic, segons la política de fluoració del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i de les necessitats individuals de cada infant.
- ▶ Segellaments de fissures o de fosses a les peces permanents.
- ▶ Obturacions en peces dentàries permanents. S'avaluarà la lesió i si la càries es considera irreversible, es procedirà a obturar-la.
- ▶ Tractaments polpars (endodòncies) de les peces dentàries permanents. En cas de no poder reparar-les es farà l'exodòncia (cirurgia, extracció o extirpació).
- ▶ Exodòncies de peces dentàries temporals.
- ▶ Tartrectomies (higienes) en dents permanents, quan hi ha risc de patir malaltia periodontal.
- ▶ Tractament d'incisius i canins permanents en cas de malaltia, malformacions o traumatismes.

La càries és un dels problemes més freqüents en la població infantil, encara que paradoxalment es pot prevenir. A part de la predisposició genètica de cada individu, unes pautes de dieta saludable i una higiene dental correcta són els elements necessaris per a una salut bucal bona. Cal no oblidar instaurar en els infants aquests hàbits des de l'erupció de les seves primeres dents i visitar l'odontopediatra cada sis mesos.

Vanessa Barbero

Odontopediatra

Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral

El Consell



Bolets i salut

Els bolets poden ser un complement excel·lent de l'alimentació, ja no solament pel seu sabor o aroma, sinó pel benefici que poden aportar per a la salut. A causa del seu baix contingut en calories, no engreixen, i al ser rics en fibra són ideals per mantenir una dieta sana.

Entre els seus efectes positius destaquen el fet de poder regular el sistema immunitari, el nivell de colesterol o la tensió arterial. A més, hi ha estudis que avalen que la ingesta quotidiana o freqüent d'alguns bolets pot prevenir algunes malalties del cor o fins i tot el càncer. Algunes de les propietats dels bolets serien suficients per poder considerar-los aliments funcionals i per incloure'ls en la dieta habitual.

Cal posar especial cura per escollir i consumir bolets comestibles, ja que alguns són molt verinosos.

A continuació, es proposa una recepta culinària que té com a base els bolets. Es tracta d'una sopa de bolets.

Sopa de bolets

Saltejar amb una cullerada d'oli d'oliva 300 g de bolets, una ceba i dos dents d'all, durant un temps de tres a cinc minuts. Escalfar un litre de brou d'au fins que bulli. Un cop estigui bullint, afegir el saltejat de bolets. Deixar-lo bullir durant 10 minuts i triturar-ho tot amb una batedora elèctrica. Servir la sopa en un plat i afegir una mica de julivert picat molt fi i trossets de pernil salat sense greix.



Lourdes Sans

Infermera

Centre d'Atenció Primària Sagrada Família

Taller de dolor crònic



Mentre que el dolor agut és un reflex protector que afavoreix la supervivència, és a dir, és un símptoma que ens avisa que hi ha algun problema, el dolor crònic és una malaltia, un problema per si mateix, ja sigui perquè la causa és desconeguda o bé perquè aquesta no es pot tractar.

El dolor crònic sol ser destructiu física, psicològica i socialment. Pot acabar provocant una invalidesa, perquè afecta totes les esferes de la vida.

Quan en el tractament es contemplen facetes emocionals i la persona afectada treballa activament en el seu procés curatiu, s'aconsegueix un èxit molt més gran que prenent medicaments només.

Al Taller per a persones amb dolor crònic, que té lloc en el Centre d'Atenció Primària (CAP) Sagrada Família, treballem cada una d'aquestes facetes que poden desencadenar i augmentar el dolor: l'estrès, l'insomni, la depressió, la baixa autoestima, la incomprensió, les relacions familiars, la responsabilitat per si mateix, etc.

Al taller es mostra i es practiquen tècniques per modificar conductes i millorar habilitats per afrontar la situació. Entre altres aspectes, s'aprenen tècniques respiratòries i de relaxació que combaten l'estrès, l'insomni i l'ansietat.

També, s'ofereix informació sobre les diferents malal-

ties que causen dolor i els canvis que es poden dur a terme per millorar la qualitat de vida. Hi ha la possibilitat de parlar i d'escoltar, d'aprendre i d'ensenyar; en resum, de transmetre experiències i elaborar-les amb els companys de grup. Perquè és, en definitiva, el treball personal de cada participant, la qual cosa modifica els seus conceptes i, per tant, les seves actituds.

El taller té lloc una vegada per setmana durant tres mesos, amb una durada d'una hora i mitja. En cada trobada, comentem i refresquem el que s'ha parlat en la sessió anterior, els èxits i les dificultats de cada un i les experiències viscudes. Es treballa sobre el tema de la sessió i es comparteixen opinions. En cada sessió lliurem material per llegir i practicar a casa.

Els usuaris del CAP Sagrada Família amb dolor crònic que vulguin millorar la seva qualitat de vida treballant en grup, poden posar-se en contacte amb el seu equip de salut. Per a això s'han d'inscriure a la recepció del centre. En una consulta prèvia amb cada sol·licitant, s'aclareixen dubtes i s'informa dels dies i dels horaris del següent taller.

El següent bloc és obert a totes les persones interessades en aquest tema:

www.superandoeldolorcronico.blogspot.com

Graciela Miglino. *Metgessa de família*

Coordinadora del Taller per a persones amb dolor crònic

Pepita Capdevila. *Infermera*

Referent d'Infermeria del Taller per a persones amb dolor crònic
Centre d'Atenció Primària Sagrada Família

Cuidar les lumbars

La columna lumbar està formada per cinc vèrtebres. En la part superior s'articula amb les vèrtebres dorsals o toràciques i en la part inferior, amb l'os sacre. En aquesta part baixa, la columna lumbar rep moltes càrregues i tensions provinents tant del cos o tronc com de les cames i això pot provocar l'aparició de dolor o sobrecàrregues musculars.

Per minimitzar aquests riscos és important tenir una bona musculatura, flexible i forta. Això es pot aconseguir fent cada dia uns exercicis senzills.

Per relaxar la musculatura lumbar, es pot fer el següent exercici: estirar-se en una tovallola o catifa, agafar-se un genoll amb les dues mans i apropar-lo lentament cap al pit. Mantenir aquesta posició uns 10 segons. Mentre es fa l'exercici, l'altra cama ha d'estar estirada i la zona lumbar en contacte amb el terra, sense arquejar l'esquena. Anar alternant l'exercici amb cada cama.



Un altre exercici: estirar-se a la tovallola amb els genolls doblegats i les plantes dels peus planes recolzades en el terra. Les lumbars han d'estar sempre en contacte amb el terra. Podeu ajudar-vos amb un coixí al cap. Agafar aire pel nas, inflant la panxa com si fos un globus i treure l'aire lentament per la boca (com xiulant), desinflant la panxa. Entre respiració i respiració, cal descansar per no marejar-se.

En la mateixa posició, un altre exercici consisteix a inclinar les dues cames cap a un costat, lentament, i després cap a l'altre costat sense desenganxar la zona lumbar del terra.

Tenir la musculatura abdominal forta és important per

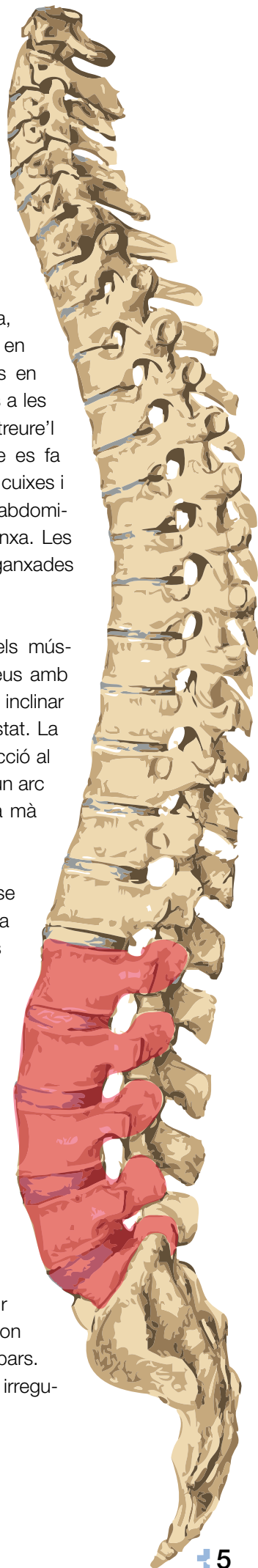
protegir l'esquena. Un exercici per fer és: estirar-se en una tovallola amb l'esquena plana, recolzar les plantes dels peus en la paret i doblegar els genolls en angle recte. Recolzar les mans a les cuixes, agafar aire pel nas i en treure'l per la boca lentament mentre es fa força amb les mans contra les cuixes i al revés. Alhora, estrènyer els abdominals com volent amagar la panxa. Les lumbars han de romandre enganxades al terra.

Un altre exercici per estirar els músculs dorsals i lumbars: dempeus amb les cames una mica obertes, inclinar suaument el cos cap a un costat. La mà d'aquest costat va en direcció al terra i el braç contrari descriu un arc passant per sobre del cap i la mà en direcció al sostre.

Aquests exercicis poden fer-se dues vegades al dia, al matí i a la nit, per exemple, i fer unes 8 o 10 repeticions de cadascun. Mai no s'ha de forçar en fer els exercicis i en cas que aparegui dolor, cal parar o fer-los amb més suavitat per evitar-ho.

La natació, sobre tot l'estil d'esquena i també el crol, és bona per a l'esquena. No es recomana la braça. Anar amb bicicleta amb el seelló i el manillar alts per mantenir l'esquena recta també és un bon exercici per treballar les lumbars. S'han d'evitar els terrenys molt irregulars amb molts sots.

Carles Peña
Fisioterapeuta
Centre de Rehabilitació Fontsa



Carta Drets i Deures dels ciutadans

Els ciutadans usuaris dels serveis de salut tenen drets i deures que cal que siguin coneguts, tant pels mateixos ciutadans com pels professionals sanitaris.

Aquests drets i deures dels ciutadans tenen el seu fonament en l'article 43 de la Constitució, que reconeix el dret a la protecció de la salut i encomana als poders públics organitzar i tutelar la salut pública, a través de mesures preventives i de les prestacions i els serveis necessaris. L'article 10 de la Llei 14/1986, de 25 d'abril, general de sanitat (BOE núm. 102, de 29 d'abril) estableix els drets dels ciutadans en relació amb les diferents administracions públiques sanitàries. Pel que fa als deures, l'article 11 de la Llei esmentada estableix les obligacions dels ciutadans en relació amb les institucions i els organismes del sistema sanitari.

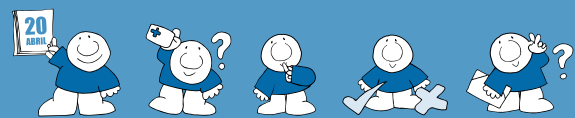
A partir dels convenis internacionals, de les lleis i d'altres normatives s'ha fet una aproximació que queda recollida a la Carta de Drets i Deures en relació amb els serveis sanitaris.

Deures dels ciutadans

En l'àmbit de la salut i l'atenció sanitària, el ciutadà usuari es configura, de forma creixent, com un subjecte actiu, responsable de la seva salut i que ha de complir un conjunt de deures.

Els principals grups de **deures** estan relacionats amb:

- 1** Tenir cura de la seva salut
- 2** Fer ús dels recursos, prestacions i drets en condicions d'igualtat efectiva
- 3** Complir les prescripcions generals
- 4** Respectar i complir les mesures sanitàries
- 5** Responsabilitzar-se de l'ús adequat de les prestacions sanitàries
- 6** Utilitzar i gaudir de manera responsable de les instal·lacions i els serveis sanitaris



- 7** Mantenir el respecte degut a les normes establertes
- 8** Facilitar les dades d'identificació per al procés assistencial
- 9** Signar el document pertinent especialment en cas de proves d'especial rellevància per a la salut del pacient
- 10** Acceptar l'alta un cop s'ha acabat el procés assistencial

Drets dels ciutadans

Cal fer palès que el respecte a la dignitat, a la personalitat humana, i a l'autonomia del pacient configuren un nucli de drets que dona sentit als altres, els quals expressen la concreció dels drets de la persona en relació amb els diferents àmbits en què s'apliquen.

Tot seguit, es destaquen els principals grups de **drets**:

- 1** La igualtat i la no discriminació de les persones
- 2** L'autonomia de la persona
- 3** La intimitat i la confidencialitat
- 4** La constitució genètica de la persona
- 5** La investigació i experimentació científiques
- 6** La prevenció de la malaltia i la promoció i protecció de salut



- 7** La informació assistencial i l'accés a la documentació clínica
- 8** L'accés a l'atenció sanitària pública
- 9** La informació general sobre els serveis sanitaris i la participació dels usuaris
- 10** La qualitat assistencial del centre

De la confluència de l'exercici dels drets dels ciutadans i dels interessos generals, se'n desprèn una concepció del dret que no és possible sense la referència al deure.

Al vostre centre sanitari trobareu informació més detallada dels vostres drets i deures. També a <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/ass.pdf>

Elvira Quintero

Administrativa

Centre d'Atenció Primària Sagrada Família

GENT GRAN

SOLIDÀRIA

L'acció voluntària ha estat una tasca sempre present a la nostra societat. Des de fa un temps hi ha un increment de persones que fan de manera regulada aquesta activitat.

Segons l'estudi *European Volunteer Center 2005: Voluntary Action in Spain*, els jubilats ocupen el 12% del voluntariat espanyol.

Per aquest motiu, en aquest article volem presentar l'experiència d'una persona que fa aquesta tasca de forma voluntària i altruista. Es tracta de la senyora Lluïsa Galiana (imatge inferior) que té 66 anys. És nascuda a Barcelona i viu al barri de la Sagrada Família des de fa uns 35 anys. Forma part del Voluntariat per la Interacció Social (VIS) des de fa anys. Actualment combina la tasca de voluntària amb la d'atendre a la seva néta.

El VIS és un projecte que es va crear l'any 2004 des dels Serveis Socials Municipals de Sagrada Família. L'objectiu principal és produir i animar un espai de trobada on es promouen vincles de relació social entre els seus components per desenvolupar una activitat de voluntariat en la qual s'articulen la investigació, la formació i els actes de voluntariat.

Les tasques principals que fan els voluntaris del VIS són d'acompanyament a persones grans a hospitals o centres d'atenció primària per visites mèdiques o per proves diagnòstiques. També hi ha casos d'usuaris que tenen d'objectiu l'acompanyament per passejar. Dins del projecte també està el VIS musical, format per persones amb inquietuds cantaires i que toquen algun instrument. L'objectiu principal és fer actuacions en centres de dia de gent gran del barri de l'Eixample.

- Quina va ser la motivació per ser voluntària?

- Va ser una motivació altruista. Havia ajudat a una senyora gran que estava sola. La treballadora social de l'Ajuntament em va proposar formar part del grup del VIS i em va semblar una manera adequada de passar el temps. La gent

gran sempre m'ha agradat molt.

- Quina activitat fa?

- Bàsicament són tasques d'acompanyament a persones grans que estan soles, ja sigui per sortir a passejar com per a visites mèdiques. Actualment sóc coordinadora del grup de voluntaris que componen el VIS, que ara està format per unes 10 persones. Vaig ser cofundadora del VIS musical, a través del qual voluntaris fan actuacions musicals a dos centres de dia del barri en dates assenyalades com Nadal.

- Quins aspectes positius li ha suposat el voluntariat?

- Molts, sempre m'ha agradat la gent gran. Tenen moltes coses a explicar i a ensenyar-nos. L'experiència és una cosa positiva. Excepte per algun problema puntual, el veure que pots ajudar a algú et reconforta molt. I de les coses negatives també n'aprens. Compartir l'experiència amb el grup de voluntaris també és positiu. Ens ajuntem setmanalment i en alguna ocasió celebrem aniversaris, sants...

- Per què ho recomanaria?

- És una sensació que no la pots tenir de cap altra manera. Em reconforta més l'experiència de compartir que fer una altra activitat, com anar al cinema. En la tasca de voluntari, aprens de l'experiència dels altres i les persones a les que ajudes et serveixen d'exemple. A mi em donen força. Les persones grans han viscut molt i tenen molt a ensenyar. Hem d'aprendre molt d'ells.

Sandra Aguilar, M. Àngels Martínez i Sílvia Simó
Treballadores socials
Centres d'Atenció Primària
del Consorci Sanitari Integral





SOCIOADDICIONS



Les socioadiccions són trastorns de dependència vinculats a activitats humanes diverses i sovint plaents, **no relacionats amb l'ingesta de substàncies químiques**.

Aquestes activitats no són en si mateixes dolentes per a les persones. Algunes, com el sexe, el treball o l'esport, són necessàries. D'altres són socialment acceptades o potenciades, com la pertinença a un grup, el joc o les compres.

L'increment d'aquests fenòmens a la societat actual, ha disparat les consultes a professionals sanitaris, pel fet que costa molt que la persona afectada admeti el problema que està vivint.

El punt principal d'una socioaddicció se centra en la pèrdua de control per part de la persona respecte el seu comportament davant d'una situació que li planteja algun tipus de plaer. El socioaddicte és dependent i això li impossibilita la presa de decisions al marge de l'objecte que li genera la dependència.



Un exemple seria una persona que pateix un atac nerviós quan s'adona que ha sortit de casa sense el mòbil. Un altre exemple és el d'una persona addicta al treball, que sovint és valorada socialment com un treballador exemplar.

Les socioadiccions són trastorns que persisteixen al llarg del temps i que provoquen canvis emocionals, socials i físics, que s'acumulen i progressen mentre es manté l'activitat que li genera la dependència. Quan una persona perd el control sobre una activitat, ús o consum i sobre la capacitat de decidir entre fer-ho o no fer-ho ha esdevingut un addicte.

Una conducta addictiva s'identifica si pateix signes com:

- ▶ Necessitat irresistible i desig intens de "tenir contacte amb" (consumir un producte, mòbil, xat, internet...) o consumir una conducta (comprar, jugar...).
- ▶ Manca de control: incapacitat per autolimitar-se o autocontrolar-ne l'ús.
- ▶ Conseqüències negatives identificades per un ma-

teix o advertides per persones properes, malgrat les quals la persona no atura l'activitat.

- ▶ Negació del problema: l'addicte no adverteix la gravetat dels efectes negatius, nega que hi hagi un problema i s'enfada o es posa a la defensiva, si algú li fa veure que "aquella situació" es troba fora del seu control.
- ▶ Progressiu allunyament i abandó dels interessos i relacions alienes a la conducta addictiva.
- ▶ Irritabilitat i malestar davant els impediments per actuar segons el patró addictiu.
- ▶ Agressivitat i canvis d'humor canviants, no explicats per altres causes que les de la pròpia socioaddicció.
- ▶ Impossibilitat o grans dificultats per deixar d'actuar segons el patró addictiu.

Aquests trastorns tenen tractament a partir d'una interrupció, disminució i control de l'activitat que provoca l'addicció.

Els símptomes poden regular-se i la vulnerabilitat de la persona pot disminuir mitjançant canvis permanents en la conducta. La detecció precoç d'aquests trastorns ha de venir donat pels familiars i els amics, ja que seran ells els capaços de veure: canvis en l'aspecte físic, en l'estat d'ànim, en les relacions familiars, en les relacions socials, en l'estat econòmic, en les rutines diàries, etc. Aquest fet hauria d'implicar l'aplicació d'estratègies per portar o acompanyar l'afectat al centre de salut.



Elena Martínez
Infermera pediàtrica. Programa Salut i Escola
Centre d'Atenció Primària la Torrassa

Demaneu per internet
hora per visitar-vos
www.sanitatintegral.org
www.csi.cat

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

Consorci Sanitari Integral
CAP Sagrada Família

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

Telèfon de programació de CITA PRÈVIA
93 55 10 0 10