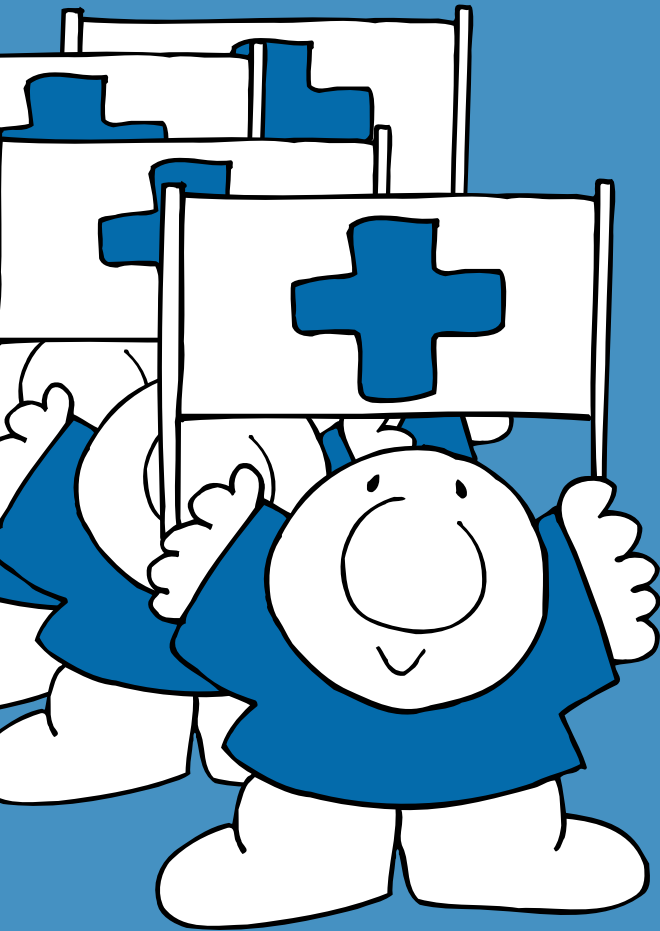


SALUT AL BARRI

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
- Prevenció d'úlceres
- 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, Araceli Povedano, Laura Martínez, 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

Prevención de

Las úlceras por presión de la piel son un problema importante, por las repercusiones que suponen a quienes las padecen, porque afectan a la calidad de vida de éstos y a la de sus cuidadores.

Las úlceras por presión normalmente se producen en los puntos de apoyo del cuerpo que coinciden con las prominencias o rebordes óseos y son provocadas por una presión prolongada entre dos planos, uno que pertenece al afectado (hueso) y otro externo a él (sillón, cama, etc.). La mayoría de las úlceras de la piel pueden prevenirse, por lo que es importante saber qué cuidados hay que tener.

Piel en buen estado

Para mantener la piel en buen estado, es importante:

- Llevar a cabo un aseo general cada 24 horas y parcial cuando se precise. Lavar la piel con agua tibia y jabón no irritante, aclarar y realizar un secado meticuloso sin fricción.
- Mantener la piel limpia y seca. Vigilar incontinencias, sudoración excesiva o exudados que provoquen humedad.
- Examinar el estado de la piel a diario, buscando sobre todo en los puntos de apoyo, áreas enrojecidas, etc.
- No utilizar sobre la piel ningún tipo de alcohol, colonia, etc.
- Aplicar leche hidratante o vaselina líquida en las áreas de apoyo.
- No frotar o masajear excesivamente sobre las prominencias óseas por riesgo de desarrollar un traumatismo capilar.
- Evitar la formación de arrugas en las sábanas de la cama.

Movilizaciones

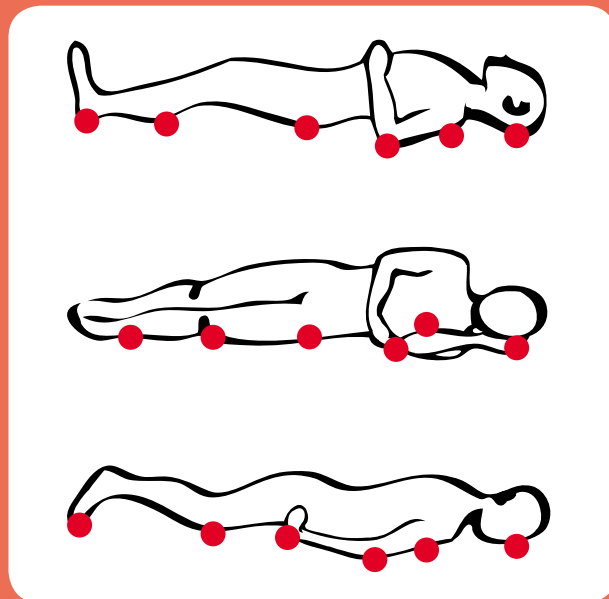
Los cambios posturales y movilizaciones son importantes para prevenir las úlceras:

- A la persona encamada o sentada se la debe cambiar de postura cada 2-3 horas de forma rotatoria y realizar pulsiones cada 30 minutos (contraer y relajar diferentes grupos musculares cada vez).
- Mover las articulaciones de forma activa o con ayuda de la familia.
- No arrastrar a la persona al movilizarla. Puede resul-

úlceras

tar de gran ayuda colocar bajo ella una sábana para movilizarla.

- No usar flotadores o similares para sentarse.
- Colocar almohadas bajo las partes que soportan el peso del cuerpo. Evitar en lo posible apoyar directamente a la persona afectada sobre sus lesiones.



Nutrición

Es importante:

- Mantener una dieta sana y equilibrada. Aumentar el consumo de proteínas (leche, huevos, carne, pescados, queso...), vitaminas y minerales.
- Aumentar la ingesta de líquidos (1,5 a 2 litros): agua, zumos naturales, infusiones, etc.

La familia desempeña un papel determinante en el cuidado integral y continuado de la persona con poca o nula movilidad en el domicilio. Los miembros del equipo de atención primaria están a vuestra disposición para consultar con ellos cualquier duda que pueda surgir al respecto.

Araceli Povedano y Laura Martínez
Enfermeras
Centre d'Atenció Primària la Torrassa

Cuidar las lumbares

La columna lumbar está formada por cinco vértebras. En la parte superior se articula con las vértebras dorsales o torácicas y en la inferior, con el hueso sacro. En esta parte baja, la columna lumbar recibe muchas cargas y tensiones provenientes tanto del cuerpo o tronco como de las piernas y esto puede provocar la aparición de dolor y/o sobrecargas musculares.

Para minimizar estos riesgos es importante tener una buena musculatura, flexible y fuerte. Esto se puede conseguir haciendo cada día unos sencillos ejercicios.

Para relajar la musculatura lumbar, se puede hacer el siguiente ejercicio: estirarse en una toalla o alfombra, cogerse una rodilla con las dos manos y acercarla lentamente hacia el pecho. Mantener esta posición unos 10 segundos. Mientras se hace el ejercicio, la otra pierna debe estar estirada y la zona lumbar en contacto con el suelo, sin arquear la espalda. Ir alternando el ejercicio con cada pierna.



Otro ejercicio: estirarse en la toalla con las rodillas dobladas y las plantas de los pies planas apoyadas en el suelo. Las lumbares tienen que estar siempre en contacto con el suelo. Se puede ayudar con una almohada en la cabeza. Coger aire por la nariz, hinchando la barriga como si fuera un globo y sacar el aire lentamente por la boca (como silbando), deshinchando la barriga. Entre respiración y respiración, hay que descansar para no marearse.

En la misma posición, otro ejercicio consiste en inclinar las dos piernas hacia un lado, lentamente, y después hacia el otro lado sin despegar la zona lumbar del suelo.

Tener la musculatura abdominal fuerte es importante

para proteger la espalda. Un ejercicio para hacer es: estirarse en una toalla con la espalda plana, apoyar las plantas de los pies en la pared y doblar las rodillas en ángulo recto. Apoyar las manos en los muslos, coger aire por la nariz y al sacarlo por la boca lentamente mientras se hace fuerza con las manos contra los muslos y al revés. Al mismo tiempo, apretar los abdominales como queriendo esconder la barriga. Las lumbares deben permanecer enganchadas al suelo.

Otro ejercicio para estirar los músculos dorsales y lumbares: de pie con las piernas un poco abiertas, inclinar suavemente el cuerpo hacia un lado. La mano de ese lado va en dirección al suelo y el brazo contrario describe un arco pasando por encima de la cabeza y la mano en dirección al techo.

Estos ejercicios pueden practicarse dos veces al día, por la mañana y por la noche, por ejemplo, y hacer unas 8 ó 10 repeticiones de cada uno. Nunca se debe forzar al hacer los ejercicios y en caso de que aparezca dolor, se debe parar o hacerlos con más suavidad para evitarlo.

La natación, sobre todo el estilo de espalda y también el crol, es buena para la espalda. No se recomienda la braza. Ir en bicicleta con el sillín y el manillar altos para mantener la espalda recta también es un buen ejercicio para trabajar las lumbares. Se deben evitar los terrenos muy irregulares con muchos baches.

Carles Peña
Fisioterapeuta
Centre de Rehabilitació FontSanta



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.

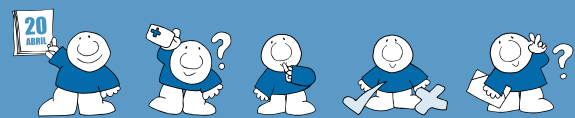
A partir dels convenis internacionals, de les lleis i d'altres normatives s'ha fet una aproximació que queda recollida a la Carta de Drets i Deures en relació amb els serveis sanitaris.

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

MAYORES

SOLIDARIOS

La acción voluntaria ha sido una actividad siempre presente en nuestra sociedad. Desde hace un tiempo se ha producido un incremento considerable de las personas que realizan de manera regulada esta actividad.

Según el estudio *European Volunteer Center 2005: Voluntary Action in Spain*, los jubilados ocupan el 12% del voluntariado español.

Por este motivo, en este artículo queremos presentar la experiencia de una persona que realiza esta actividad de forma voluntaria y altruista. Se trata del señor Francisco Fernández (imagen inferior), de 66 años. Desde hace ocho años forma parte de Voluntaris de l'Hospitalet, una entidad del municipio de l'Hospitalet de Llobregat, donde Francisco vive y realiza la tarea de voluntario.

El programa Voluntari de l'Hospitalet se originó después de los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992 para dar continuidad a la labor de voluntariado surgida en aquella ocasión. Depende del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de l'Hospitalet.

La Oficina de voluntariado es un punto de información y referencia, dirigido a todos los voluntarios de l'Hospitalet, que integra el voluntariado organizado y el individual. Disponen de un amplio grupo de personas, con una gran variedad de edades, formación e intereses. Realizan actividades voluntarias en diferentes ámbitos: social, medioambiental, deportivo, cooperación, cultural...

¿Cuál fue su motivación para ser voluntario?

- El momento fue mi prejubilación. Siempre había trabajado y siempre había tenido mucho estrés laboral. Estaba en casa y no sabía que hacer. No me llevaba. Mi hija me animó a que empezara mi tarea como voluntario. Al principio la acom-

pañaba, ya que ella era ya voluntaria. Un día decidí empezar yo mismo. Llevando a cabo la actividad como voluntario me siento muy realizado.

¿Qué actividad lleva a cabo?

- Sobre todo hago acompañamientos sociales a personas mayores y personas con alguna disminución. Realizo actividades continuadas durante todo el año.

¿Qué aspectos positivos supone ser voluntario?

- Yo destacaría la parte humana del servicio. El voluntariado, cuando llevas un tiempo, es como una droga. Si no lo haces, te falta algo. Siempre te falta tiempo para poder hacer más cosas.

¿Por qué lo recomendaría?

- Básicamente por lo que te llena espiritual y emocionalmente. Sin duda, lo recomendaría por la sonrisa y el agradecimiento de la persona a la que ayudas.

Sandra Aguilar, M. Àngels Martínez y Sílvia Simó
Trabajadoras sociales
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

Consorci **Sanitari Integral**
CAP Collblanc

C/ Creu Roja, 18
08904 L'Hospitalet de Llobregat

Consorci **Sanitari Integral**
CAP la Torrassa

Ronda la Torrassa, 151
08903 L'Hospitalet de Llobregat

Telèfon de programació de CITA PRÈVIA

93 55 10 0 10