

# Salut al barri

CONSORCI SANITARI INTEGRAL

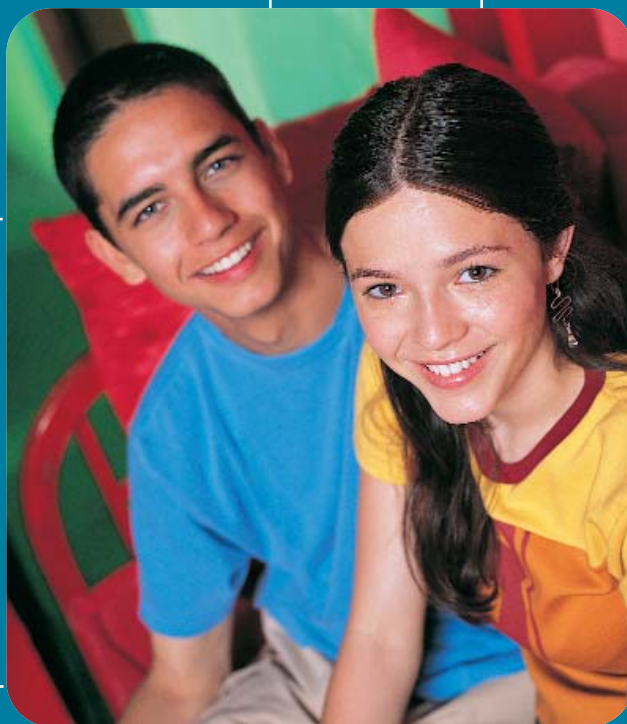
ETAPA I. NÚM. 2. JUNY 2004

## LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

Què fer per combatre la deshidratació?

Què és un treballador social?

Gastroenteritis aguda infecciosa



# Salutabarri

## LA CALOR DE COP I EL COP DE CALOR

L'estiu de l'any 2003, mentre molts preparàvem les maletes per anar-nos-en de vacances, les llistes de baixes -morts, en definitiva- no paraven de créixer. A Espanya s'estimà que la mortalitat en els 3 mesos d'estiu en les capitals de província va ser d'un 8% més, comparada amb les dades observades entre 1990 i 2002. Generalitzant aquests resultats a tot Espanya, durant l'estiu passat es van produir 6.500 defuncions més de les esperades.

Catalunya no es va deslliurar de la tragèdia. A Barcelona l'excés de defuncions en aquest període va ser del 23% comparat amb la mitjana de defuncions per el mateix període dels darrers 4 anys. El nom del responsable d'aquestes morts? El calor de cop o el cop de calor.

Què és una onada de calor? La persistència durant tres o més dies consecutius de temperatures superiors a 32,2°C. En aquesta situació es pot sobrecarregar el sistema de control de la temperatura del cos i podem emmalaltir. Normalment el cos es refrigera amb la suor, però, en certes situacions, això no és suficient. Quan la temperatura corporal és molt elevada es poden lesionar el cervell i altres òrgans vitals. Els factors que dificulten la capacitat del cos per refrigerar-se durant dies de molta calor són:

- La humitat elevada: fa que la suor no s'evapori amb tanta rapidesa i impedeix al cos deslliurar-se de la calor amb rapidesa.
- L'exercici físic intens.
- L'edat. Les persones grans i els nens petits de 0 a 4 anys en són més vulnerables.

Quines són les malalties ocasionades per la calor? Les rampes per calor, l'esgotament per calor i el cop de calor o insolació, de menor a major severitat.

## Consells per prevenir les malalties relacionades amb la calor

Beveu més líquids (sense alcohol, cafeïna, ni grans quantitats de sucres) independentment de quina sigui la seva activitat. No espereu a tenir set. Si el seu metge us ha limitat la quantitat d'aigua que podeu beure o esteu prenent diürètics, cal que li pregunteu quina quantitat heu de beure els dies de calor, però que no siguin líquids gaire freds perquè poden causar dolor de panxa.

Estigueu a casa seva si fa menys calor que a l'exterior i, si és possible en un lloc amb aire condicionat. Si no en teniu a casa, aneu a un centre comercial o un lloc públic perquè passar unes hores en aquest ambient pot ajudar-vos a mantenir-vos més frescos quan torneu a la calor. Si la temperatura ambient és molt alta, els ventiladors no eviten les malalties per la calor. Prengueu un bany o una dutxa amb aigua freda.

Poseu-vos roba ample, lleugera i de colors clars. Procureu deixar el vehicle tancat i mai no deixi ningú tancat a dins.

Qualsevol persona pot patir una malaltia per la calor. Algunes tenen més risc i cal vigilar constantment els nadons i nens menors de 5 anys; a les persones de 65 anys o més; a les persones amb malalties mentals, del cor o que tinguin la pressió arterial alta. Visiteu els adults de major risc almenys dos cops al dia i observeu si tenen símptomes d'esgotament per la calor o insolació.

Si de totes maneres heu d'exposar-vos a la calor: Procureu sortir abans del migdia o al capvespre i reduïu l'activitat física. Si heu de fer-ne, beveu cada hora de dos a quatre gots de líquid fred, procureu descansar amb freqüència a l'ombra i porteu un barret d'ala ample, ulleres de sol i apliqueu-vos protectors solars de factor 15 o superior.

# Salutabarri

Butlletí informatiu de les àrees bàsiques del Consorci Sanitari Integral

**Director:** José Luis Ibáñez.

**Coordinació periodística:** Xavier González i Anna Millà.

**Consell de redacció:** Miguel A. Aguilar, Sandra Aguilar, Rosa Alborni, Silvia Dueñas, Ferran Flor, Xavi González, José Luis Ibáñez, Carme Llorens, Anna Millà, Elvira Quintero, Teresa Roigé, Rut Salvà, Sandra Villares.

**Han col·laborat en aquest número:** Dra. Begoña Ribas, Dra. Montserrat Hernández, Dr. Ramon Noguera, Esperanza Bello, Raquel Alonso, Geles Martines i Silvia Simó.

**Assessorament Lingüístic:** Centre de Normalització Lingüística de l'Hospitalet de Llobregat.

**Impressió:** Reproducciones Barcelona, S.L.



**CatSalut**  
Servei Català  
de la Salut

Generalitat de Catalunya  
Departament de Sanitat  
i Seguretat Social

**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:

[salutabarri@sanitatintegral.org](mailto:salutabarri@sanitatintegral.org)

# Càncer de mama

Un diagnòstic a temps pot salvar vides

Programa de detecció precoç del càncer de mama

Fa dos anys ens van fer una mamografia gratuïta. Ara, hem de tornar-hi.

**nova revisió**  
Dreta de l'Eixample  
(Dreta de l'Eixample, Sagrada Família i Fort Pienc)  
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

El càncer de mama es pot curar... si s'agafa a temps. Vine.

I si tens cap dubte, truc'a ns.  
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau  
93 556 55 01  
93 556 55 02  
T'hi atendrem els dies feiners de 9 del matí a 8 del vespre.

C.S.B. Consorci Sanitari de Barcelona  
Gub. de Catalunya  
Agència de Salut Pública

Un diagnòstic de càncer de mama implica un procés de malaltia llarg, sovint amb un pronòstic incert, amb un tractament llarg, feixuc i en moltes ocasions amb efectes secundaris físics i psicològics importants. És una malaltia que ens afecta a tots perquè quan a una dona se li diagnostica càncer de mama tot el seu entorn se sent afectat.

Es parla molt sobre els orígens d'aquesta malaltia, sobre factors que n'afavoreixen l'aparició, així com d'altres que sembla que l'eviten (hormonals, l'edat de la menarquia, l'edat del primer fill...). La realitat és que es desconeix que hi hagi de factors que puguin

modificar-se per tal d'evitar l'aparició del càncer de mama i, per tant, no podem parlar de prevenció primària.

## Detecció

Què podem fer per lluitar contra el càncer de mama i els seus efectes sobre la mortalitat? La resposta és la detecció precoç, diagnosticar-lo abans que doni símptomes amb l'objectiu de fer un tractament precoç.

Avui en dia, disposem d'una tècnica diagnòstica adequada, la mamografia o radiografia de les mames. És una prova que no ha de fer por. És molesta però no fa mal i les radiacions d'una mamografia són equivalents a veure la televisió durant 3 o 4 hores.

Un càncer de mama diagnosticat a temps, es pot curar. S'ha de tenir en compte un factor molt important de la detecció precoç: la qualitat de vida de la dona amb un càncer diagnosticat en les fases inicials. El procés que haurà de seguir aquesta persona serà menys agressiu: cirurgia conservadora (extirpació del tumor en lloc de tota la mama). No cal extreure els ganglis si no estan afectats, cosa que evita molèsties al braç. El tractament d'un càncer diagnosticat en les fases inicials també és menys agressiu i tots els efectes indesitjables disminueixen.

## El programa

Tenint en compte tots aquests factors, el Pla de salut de Catalunya, va recomanar l'organització i posada en marxa de programes de detecció precoç de càncer de mama.

Aquest programa va dirigit a totes les dones residents a Barcelona d'entre 50 i 64 anys i, un cop han entrat en el programa, fins als 69. Si bé el càncer de

mama pot aparèixer a qualsevol edat, és a partir dels 50 quan la freqüència s'incrementa notablement. La sensibilitat de la mamografia és més gran quan el teixit de la mama esdevé més lax a causa dels canvis hormonals que experimenta el cos durant la menopausa. Si una mama no té cap lesió ni trastorn que la faci susceptible d'un seguiment més proper, amb una mamografia cada dos anys n'hi ha prou.

Els hospitals públics de la ciutat són els responsables de fer les mamografies a les dones. En el cas de l'Eixample, les dones que viuen a la Dreta de l'Eixample són convocades per l'Hospital de Sant Pau, i les que viuen a l'Esquerra, per l'Hospital Clínic.

## Atenció a la dona

En primer lloc el programa ofereix comoditat i accessibilitat per a les dones i, sobretot, flexibilitat horària. Ofereix també qualitat tècnica i humana, ja que els hospitals disposen de la tecnologia més recent.

D'altra banda, hi ha també una resposta immediata en cas que faci falta alguna altra prova diagnòstica, seguiments avançats o tractament. Les dones que tenen por, han de deixar de tenir-la perquè els que treballem al programa volem ajudar-les i proporcionar-los les cures, si cal. Les usuàries que diuen no tenir temps per fer-se la mamografia, han de saber que posem tots els mitjans perquè puguin trobar aquest temps. Les que ja es controlen per altres vies, les animem que coneguin el programa, perquè ofereix la major qualitat de què el sistema sanitari disposa.

El càncer de mama es pot curar... si s'agafa a temps. Vine.



## ¿Qué es la Gastroenteritis aguda infecciosa?

**DESPUÉS DE LA FIEBRE Y LA TOS, LA DIARREA Y LOS VÓMITOS SON EL TERCER MOTIVO DE CONSULTA MÁS FRECUENTE EN PEDIATRÍA, TANTO EN LOS SERVICIOS DE URGENCIAS HOSPITALARIAS COMO EN LOS CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA. EN LA MAYORÍA DE CASOS, ESTOS SÍNTOMAS SON LA MANIFESTACIÓN DE UNA GASTROENTERITIS AGUDA**

Las gastroenteritis agudas constituyen una afección común en todo el mundo, debido a infecciones víricas, bacterianas o por protozoos. En los países industrializados la mortalidad es escasa, a diferencia de los países del tercer mundo donde es una de las causas más importantes de mortalidad infantil, especialmente por deshidratación.

En nuestro entorno se han producido cambios en los últimos años que han disminuido la gravedad de las gastroenteritis aguda, gracias a:

- Un mayor conocimiento sanitario por parte de la población

### CONSEJOS PRÁCTICOS

- Lo más importante es evitar la deshidratación, por tanto, le daremos al niño líquidos (ya sea agua azucarada o soluciones de rehidratación de venta en las farmacias). Este líquido se lo debemos dar poco a poco y en pequeñas cantidades: el contenido de una jeringa de 5-10 ml, o bien 2 tragos, cada 5-10 minutos. En caso de que el niño vomite, lo dejaremos reposar un momento y lo volveremos a intentar.

- Pasadas unas horas, y si el niño ha tolerado bien el líquido que le hemos dado, podemos empezar a darle alimentación sólida muy poco a poco y ofreciéndole pequeñas cantidades de comida. Los alimentos aconsejados para esta situación son: papillas o purés a base de arroz, patata y zanahoria, arroz hervido, pollo (hervido o a la plancha), pescado blanco hervido, manzana cocida o rallada, plátano maduro, etc.

- Es muy importante no forzar al niño para que coma. Dejaremos que sea él quien decida en función del hambre que tenga.

- Consultar con el pediatra si:

- Persisten los vómitos después de varios intentos de administrar soluciones líquidas.
- Existe en las deposiciones sangre o moco.
- El niño presenta fiebre elevada.

- La mejoría de las condiciones higiénicas.

- La escolarización más temprana de los niños.

- El uso de *catering* y comedores comunitarios con control sanitario.

La existencia de una gastroenteritis aguda se fundamenta ante todo por la diarrea. Una diarrea con moco y sangre es un criterio para acudir al pediatra, porque indica que existe un mecanismo con mayor potencial de gravedad. En los casos intensos o con



una mala evolución y cuando se producen en pacientes con otros factores de riesgo puede ser útil la realización de pruebas especiales para conocer la causa y el tratamiento más adecuado.

**Dra. Montserrat Hernández**  
Pediatra de l'ABS Collblanc

**Dra. Rut Salvà**  
Pediatra ABS Sagrada Família

## ¡El temido colesterol!



### ¿Cuáles son los valores normales de colesterol?

En la persona adulta, las cifras normales de colesterol son de 150 a 220 mg/dl. Con la edad aumenta ligeramente a razón de 10 mg/dl cada diez años.

Normalmente es más bajo en la mujer con actividad ovárica (antes de la menopausia) y en personas con dietas bajas en grasas animales. El estrés emocional, la angustia, el tabaquismo, la insuficiencia tiroidea y la toma de estrógenos de síntesis (píldora anticonceptiva) aumentan los niveles de colesterol.

**E**l colesterol no es una grasa, sino que se trata de un alcohol que se halla presente en la grasa de los animales, en la bilis que fabrica el hígado y circulando en la sangre. Este último es el que se mide en los análisis habituales. El colesterol es una molécula imprescindible para el organismo, ya que a partir de ella el cuerpo fabrica vitaminas y hormonas de vital importancia como la vitamina D, que interviene principalmente en la formación y mantenimiento del hueso; las hormonas esteroideas, que regulan la actividad de todas las células del organismo, y las hormonas sexuales.

El colesterol del cuerpo procede en una cuarta parte de los alimentos que se toman y dos terceras partes son de origen interno al cuerpo -sintetizado sobre todo en el hígado, intestino y corteza suprarrenal-. Se transporta por la sangre en forma de

lipoproteínas: HDL-Colesterol (el llamado colesterol bueno) y LDL-Colesterol (conocido por colesterol malo).

Hoy día se sabe que el aumento mantenido de los niveles sanguíneos de colesterol (hipercolesterolemia), lo que se conoce por "tener colesterol" o "tener el colesterol alto", es uno de los factores de riesgo de la enfermedad ateromatosa. Esta enfermedad produce el estrechamiento de las paredes internas de las arterias y puede dar lugar a trombosis como el infarto.

El aumento del colesterol malo con respecto al bueno o la disminución del bueno con respecto al colesterol total (la suma del bueno y del malo), parece ser estadísticamente el factor de riesgo más importante de la enfermedad ateromatosa. Esto se produce sobre todo si este factor se añade

a la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo, la obesidad y la vida sedentaria.

Entre los alimentos que poseen mayor cantidad de este alcohol destacan: los sesos, la yema del huevo, el riñón, el caviar, el hígado, la margarina, las ostras, el marisco, el queso curado y la grasa animal.

Aunque existe una hipercolesterolemia de origen genético, la mayor parte de ellas se deben a la dieta y al estilo de vida. En este caso es necesario establecer una dieta personalizada junto con cambios en el estilo de vida habitual. En el caso que estas modificaciones sean ineficaces para "bajar el colesterol", se pasa a establecer un tratamiento farmacológico controlado siempre por el médico.

**Dr. Ramon Noguera**  
Metge de l'ABS Gaudí



# L'Espai Jove !

## AGENDA ADOLESCENT

L'ABS Gaudí compta des del mes d'abril passat amb un servei anomenat Espai Jove. Es tracta d'un servei adreçat a joves d'entre 14 i 20 anys per tal de tractar temes relacionats amb aquestes edats. Per demanar hora no cal donar explicacions ni al taulell ni al telèfon.

### QUÈ ÉS L'ESPAI JOVE?

A partir del mes d'abril d'enguany oferim al Centre de Salut un nou servei adreçat als joves de 14 a 20 anys que tinguin assignat l'ABS Gaudí, és el servei anomenat Espai Jove.

Si tu ets un d'aquests joves, cal que sàpigues que aquest espai serà només per a tu, i allí podràs rebre atenció mèdica i informació dels temes que més t'interessin, de forma totalment confidencial i gratuïta.

Per accedir-hi, només caldrà que sol·licitis hora per a L'Espai Jove (no cal que expliquis el motiu de la teva consulta) al taulell o al telèfon 93 507 25 80.

Inicialment l'horari del nou servei serà tots els dilluns i dijous a partir de les 17 hores i les visites tindran una durada d'uns 15 minuts aproximadament.

**T'esperem!**

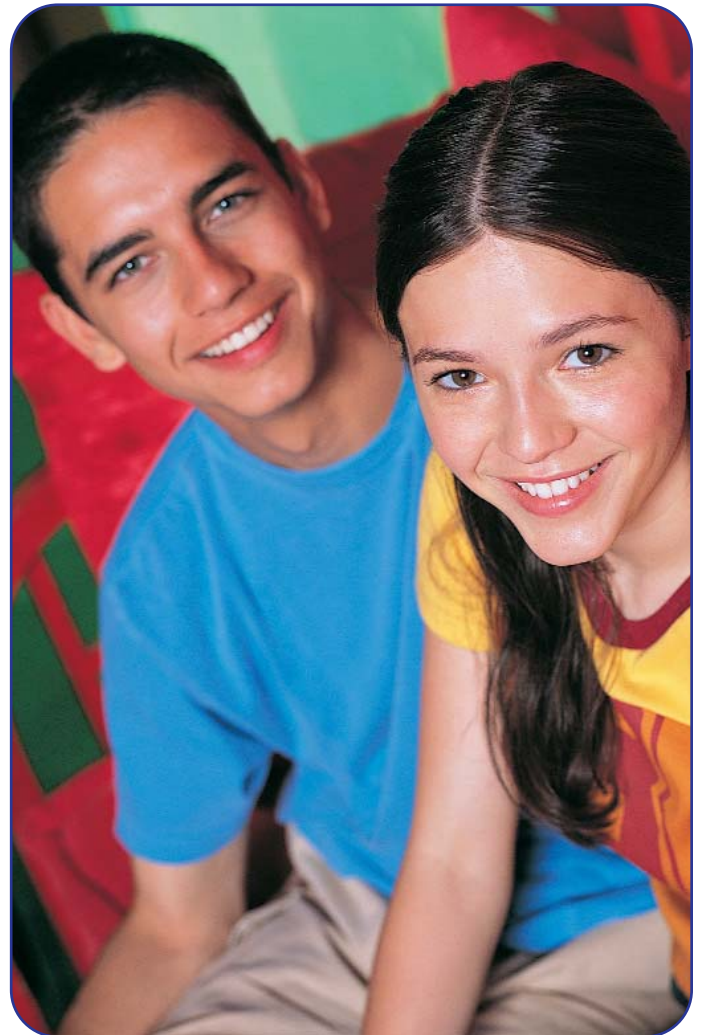
### Consells per als pares Facilitar la comunicació

L'adolescència és una etapa de la vida plena de canvis en la qual pot ser difícil desenvolupar una bona comunicació amb els pares. L'establiment d'aquesta comunicació és un element molt important per donar suport als fills i ajudar-los en tota la seva formació.

Per tal de facilitar la tasca comunicativa, el Grup d'Adolescència i Salut de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària ha desenvolupat una sèrie de recomanacions que els pares haurien de tenir en compte quan parlen amb els seus fills. Són aquestes:

• Parleu menys i escolteu més. Com tothom, l'adolescent parla si sap que serà escoltat.

• Poseu tota l'atenció quan el vostre fill vulgui parlar. No llegiu, ni mireu la TV, ni feu altres tasques.



• Mantingueu la porta oberta a qualsevol tema. Sigueu pares "als que se'ls pugui preguntar".

• Passeu temps amb ell/a. Busqueu activitats a compartir que agradin a les dues parts.

• Eviteu discutir quan ells (o vosaltres) estigueu alterats, només s'aconsegueix dir coses de les que posterior-

ment us en penedireu.

• Intenteu elogiar el vostre fill amb freqüència. Tothom necessita sentir-se apreciat.

• Eviteu ridiculitzar-lo o humiliar-lo, per exemple, quan expressi idees que els semblin ingènues o esbojarrades.

**Dra. Begoña Ribas**  
Metgessa família ABS Gaudí



# Què és un TREBALLADOR@ SOCIAL?

El treballador social és un tècnic social que pot intervenir en diversos camps i sectors de la societat, entre els quals trobem el sanitari. No s'ha de confondre amb el treballador familiar que du a terme altres funcions. En aquest article, les quatre treballadores socials de les àrees bàsiques de salut del Consorci Sanitari Integral ens expliquen les seves funcions i tot allò en què us poden ajudar



**L**a Geles, la Raquel, la Sílvia i la Sandra som les treballadores socials de les àrees bàsiques de salut (ABS) del Consorci Sanitari Integral de Barcelona i de l'Hospitalet de Llobregat. Volem aprofitar aquest espai per dedicar-lo a informar, parlar i debatre sobre diferents temes socials. En aquest breu article ens agradaria començar explicant-vos quines són les nostres tasques com a professionals dins de l'ABS i situar-vos en la nostra feina diària.

Els treballadors socials són tècnics en treball social que poden intervenir en diversos camps i sectors de la societat, entre els quals trobem el sanitari.

El treball específic dels treballadors socials, dins de l'equip d'atenció primària de salut, se centra en els aspectes socials del procés de millora i recuperació de la salut.

Són els que aporten la dimensió i l'enfocament social a la resta de compo-

nents de l'equip, amb l'objectiu comú d'assolir una millora del grau de salut de l'individu i de la comunitat que té assignada.

Tasques i responsabilitats dels treballadors socials

- a)** Participar en la planificació, l'organització, l'execució i l'avaluació de totes les activitats de l'equip.
- b)** Proporcionar atenció preventiva, assistencial i de reinserció social a aquelles persones i famílies amb problemes socials que influeixin directa o indirectament en la seva salut.
- c)** Dur a terme les visites domiciliàries que es requereixin per tal de valorar el risc social dels pacients i preveure les accions necessàries.
- d)** Dur a terme activitats d'educació per a la salut integrades en els programes de salut.
- e)** Coordinar-se amb els Serveis Socials i d'altres recursos a l'abast de l'equip d'atenció primària (EAP).
- f)** Promoure i participar en l'avaluació dels aspectes culturals, socioeconòmics i de risc sociosanitari de la població d'EAP.
- g)** Participar en els progra-

mes de salut planificats pels EAP i portar-los a terme.

**h)** Afavorir que l'EAP integri els aspectes relacionats amb la reinserció social en l'atenció a la població.

**i)** Realitzar activitats que l'equip dugui a terme amb la comunitat.

**j)** Participar de les activitats de formació continuada de l'EAP.

**k)** Realitzar les tasques burocràtiques que es deriven del compliment de les seves activitats.

L'atenció primària de salut considera la persona en la seva totalitat i actua en els vessants de promoció de la salut, prevenció, assistència, rehabilitació i reinserció, sense oblidar cap dels aspectes sanitaris ni socials, i així es recull normativament en el Decret 84/85, de 21 de març, de mesures per a la reforma de l'atenció primària de salut a Catalunya.

**Sandra Aguilar**

Treb. social ABS Collblanc

**Raquel Alonso**

Treb. social ABS la Torrassa

**Geles Martínez**

Treb. social ABS Gaudí

**Sílvia Simó**

Treb. social ABS S. Família

# El sol, amic o enemic?

**El sol és una font de vida i salut molt beneficiosa, si en sabem disposar. En aquest article us donem uns consells bàsics a seguir a l'hora de prendre el sol. Malgrat tot, si finalment us cremeu, serà necessari rehidratar la pell i beure molts líquids. En tot cas, no dubteu a consultar al vostre metge o infermera**



**E**ntre els efectes positius que té el sol sobre les persones hi trobem l'augment dels nivells de vitamina D a la sang. A més, el sol ajuda a tractar algunes malalties de la pell com la psoriasi i té efectes molt bons per al cor i per a certes malalties mentals, ens tonifica i ens dóna vitalitat.

El problema neix quan volem aconseguir un bronzejat de manera ràpida i ens oblidem de prendre les mesures protectores adients. No hem de deixar de banda els efectes nocius d'una exposició inadequada i contínua al sol.

## PROTECCIÓ PER EVITAR RISCOS

Hi ha dos tipus de radiació ultravioleta, A i B (UVA-UVB), que no són inocues ja que provoquen canvis en les cèl·lules del nostre cos. Els seus efectes són acu-

mulatius. És per això que hem de tenir-ne especial cura des de la infantesa.

Consells per poder aprofitar els avantatges dels raigs solars:

**1.** Eviteu l'exposició al sol entre les 12 i les 16 hores.

**2.** Feu servir un producte de protecció solar:

·Un factor 15, i en els nens superior a 30.

·Apliqueu-vos la crema protectora 20 minuts abans d'exposar-vos al sol i renoveu l'aplicació cada cert temps.

·El fet de portar protecció no vol dir que pugueu estar més estona sense perill.

·Els dies ennuvolats també cal protegir la pell.

**3.** Protegiu-vos els ulls amb ulleres que tinguin un protector garantit.

## EN CAS DE CREMADES

Si no hem fet cas de les mesures de protecció i ens hem cremat la pell, ens dutxarem amb aigua freda i ens aplicarem posteriorment una crema hidratant.

## Beure molt

Caldrà beure molt líquid i si hi ha dolor podem prendre algun analgèsic.

## Anar al metge

Consulteu el vostre metge o infermera si apareixen butllofes o us trobeu malament.

Recordeu, el sol és bo, però amb mesura.

**4.** L'exposició sempre ha de ser gradual. La millor manera d'obtenir un bonic bronzejat sense fer malbé la nostra pell és amb protecció i sense presses.

**5.** No us exposeu al sol si teniu la pell cremada o vermella.

**6.** Feu servir gorres o barrets per protegir el cap, especialment en nens i persones calbes.

**7.** Preneu líquids amb freqüència per evitar la deshidratació.

**8.** Tingueu especial cura si preneu medicació fototòxica perquè reacciona amb l'exposició al sol. El vostre metge us ho indicarà en aquest cas.

**9.** Després de l'exposició solar, rehidrateu la pell amb una dutxa tèbia i apliqueu-vos crema hidratant, així cuidareu la vostra pell i perllongareu el bronzejat.

## Esperanza Bello

Infermera ABS Gaudí



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 Llobr.  
Tel. 93 447.07.80



Ronda la Torrassa, 151  
08903 L'Hospitalet de Llobr.  
Tel. 93 447 07 20

