

Salut al barri

CONSORCI SANITARI INTEGRAL

ETAPA I. NÚM. 3. OCTUBRE 2004

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

La vacunació de la grip



Els professionals d'Admissions i Atenció a l'Usuari

Els medicaments genèrics

Centres  d'atenció primària
Consorci Sanitari Integral



CatSalut
Servei Català
de la Salut

Universitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social

C S B

Consorci Sanitari de Barcelona
Ens públic de la Generalitat de Catalunya
i l'Ajuntament de Barcelona

SALUT AL BARRI ÉS UNA PUBLICACIÓ EDITADA PEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

Salutabarri



ELS MEDICAMENTS GENÈRICS

Els medicaments genèrics van ser comercialitzats a Espanya el 1997 i des d'aleshores la seva utilització s'ha incrementat. Moltes vegades però, quan el metge recepta un genèric ens preguntem si serà igual d'eficaç que el medicament de marca i per què els metges d'atenció primària posen tant d'èmfasi en la seva prescripció fins i tot quan algunes vegades és més car.

Què són? Els genèrics són medicaments amb el mateix fàrmac actiu i amb la mateixa quantitat que el medicament original, així garanteix la mateixa resposta clínica, és a dir, el mateix efecte, la qual cosa està avalada pel Ministeri de Sanitat i Consum. A més a més, els medicaments que es comercialitzen com a genèrics han demostrat àmpliament la seva eficàcia i la seva seguretat, ja que porten més de 10 anys d'utilització continuada.

Però, realment funcionen igual? Cal tenir en compte que el fàrmac va acompanyat de substàncies no medicamentoses (els anomenats excipients) sense efecte terapèutic però una composició diferent dels excipients pot variar la nostra percepció d'eficàcia del medicament. Però això també passa quan et canvien la marca de fantasia del mateix fàrmac a igual dosi. Així, el paracetamol està

comercialitzat sota unes 35 especialitats de marca de fantasia diferents que es diferencien en la composició dels excipients. Per això no a tothom li va bé la mateixa marca.

“És clar, però és que són fàrmacs antics...” Quan parlem de medicaments hem d'assumir que "nou i car" no és garantia que sigui millor per tractar la nostra malaltia. Així, quan es comercialitza un nou fàrmac, ha estat provat en un grup petit de persones molt seleccionades i durant un període de temps limitat, de manera que en realitat sabem poc dels seus beneficis i dels possibles efectes nocius per a la salut. Per aquesta raó, els genèrics ens ofereixen un especial avantatge en tractar-se de fàrmacs que porten 10 o més anys de continuat ús clínic dels quals coneixem àmpliament la seva eficàcia i la seva seguretat.

Però, quan el genèric és més car que la especialitat de marca, quin avantatge aporta? El seu principal avantatge és augmentar el coneixement del fàrmac tant dels ciutadans com dels metges (per a què serveix, quins efectes no desitjats poden aparèixer i com tractar-los, quines interaccions amb altres medicaments o aliments poden existir,...). Així, es reconeix el medicament pel fàrmac actiu i no en base a un nom de fantasia i s'evita d'aquesta manera duplicitats de tractaments derivats de canvis o noves prescripcions del mateix fàrmac amb nom diferent.

M. Teresa Pérez
Farmacèutica d'Atenció Primària

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: M. Teresa Pérez, Sandra Alonso, Mónica García, Rut Salvà, Elena Esquivel, Helena García, Marta Paytubi, Montse Bulnes i Pepi Valverde.

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

Impressió: Reproducciones Barcelona, SL



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

Alimentación sana y diabetes

Una dieta sana y equilibrada es uno de los pilares básicos en el tratamiento de la diabetes junto con el ejercicio físico y el tratamiento farmacológico. Es por ello que mantener y conseguir una alimentación y peso adecuados es uno de los mejores recursos para poder lograr un adecuado control del azúcar en la sangre.

La alimentación que precisa una persona depende de sus necesidades individuales, que se definen según su talla, su peso, su sexo y su actividad física.

La alimentación en una persona con diabetes no se diferencia significativamente de la que debería seguir la población general y consiste fundamentalmente en un reparto equilibrado y racional de nutrientes a lo largo del día y en la reducción calórica global (sólo en aquellas personas que lo necesiten por presentar sobrepeso).

Para conseguir esta alimentación equilibrada es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

- Consumir a diario alimentos ricos en fibra, como las verduras.
- Evitar azúcares de absorción rápida (repostería, caramelos, zumo de frutas, etc.).
- Ingerir hidratos de carbono de absorción lenta (legumbres, pan, patatas, arroz...) de forma controlada en todas las comidas. Éstos producen una elevación más suave del azúcar en sangre.



- Limitar alimentos de origen animal y procurar que el consumo de pescado sea superior al de carne.
- Disminuir las grasas en la dieta. Éstas se encuentran principalmente en embutidos, carnes, mantequilla, quesos...
- Evitar ingestas abundantes y comer varias veces al día cantidades pequeñas.
- Moderar las cantidades de alcohol. Se recomienda 1-2 vasitos de vino al día y se desaconseja superar éste consumo.
- Utilizar aceite de oliva.

Sandra Alonso

Enfermera. ABS Gaudí

Mónica García

Médico de familia. ABS Gaudí

FILETES DE SALMÓN CON SALSA DE JUDÍAS

Ingredientes para 4 personas

- 600 grs. de filetes de salmón
- 200 grs. de judías verdes
- 200 grs. de patatas
- 1 cebolleta
- Sal, agua y pimienta

Aporte por persona

Hidratos de carbono: 12 grs
 Proteínas: 28 grs
 Grasa: 15 grs
 Kcal: 305

Preparación

Se ponen a cocer las patatas, las judías verdes y la cebolleta en un cazo con agua y sal. Una vez cocidas, se pasan por la batidora hasta obtener una crema. Los filetes de salmón se sazonan con sal y pimienta y se hacen a la plancha con su propia grasa, en una sartén bien caliente sin aceite, unos 40 segundos por cada lado. Por último, la crema reservada se coloca en una fuente y sobre la crema se colocan los filetes de salmón.

Accidents a la llar durant la infància

ELS ACCIDENTS SÓN LA PRIMERA CAUSA DE MORT DELS INFANTS A PARTIR DEL PRIMER ANY DE VIDA. QUAN NEIX, EL NADÓ ÉS UN ÉSSER INDEFENS QUE DEPÈN TOTALMENT DELS ADULTS, A MESURA QUE VA CREIXENT VA ADQUIRINT MÉS AUTONOMIA I ÉS QUAN HEM D'ENSENYAR-LI LES SITUACIONS QUE PODEN REPRESENTAR UN PERILL I COM ACTUAR DAVANT D'ELLES PER PREVINDRE ACCIDENTS.

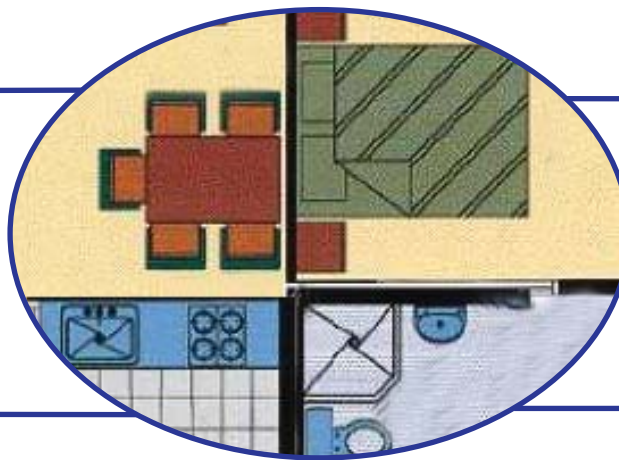
Dra. Rut Salva (pediatra) i Elena Esquivel (infermera). ABS Sagrada Família

AL MENJADOR

- Els prestatges o llibreries no haurien d'arribar fins a terra, ja que els nens poden enfilars'hi i els llibres poden caure'ls al damunt.
- Hem d'evitar que tinguin a l'abast objectes que puguin suposar algun perill (cendrers, cristalleria, objectes de ceràmica, etc.).
- Subjectarem les estovalles a la taula amb pinces. Així evitarem que quan les estirin els caiguin els objectes al damunt.
- Protegirem els angles de les taules i de qualsevol moble amb vèrteixs i puntes amb protectors de goma.

A L'HABITACIÓ

- La porta de la seva habitació ha d'estar sempre oberta i les finestres protegides de manera que el nen no pugui accedir-hi.
- Quan és un nadó ha de dormir en un bressol homologat (separació màxima entre les barres, no ha de tenir parts que el nen pugui manipular, etc).
- Mentre el nen estigui al canviador (o sobre qualsevol lloc elevat) no el perdrem de vista ni un instant, ja que podria caure en girar-se.
- Hem d'evitar les cortines massa llargues, perquè no intentin enfilars'hi.



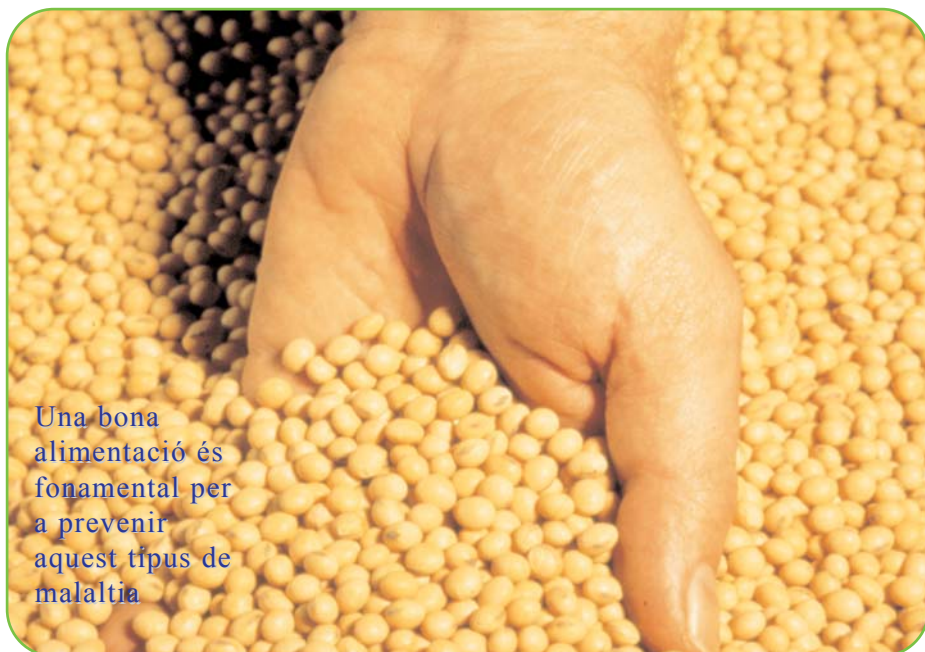
A LA CUINA

- Ha de ser un àmbit restringit per als nens. No han d'entrar-hi mai sense un adult.
- Els productes de neteja no han d'estar a l'abast del nen. Han d'estar tancats amb clau o amb algun dispositiu.
- Els mànecs de les paelles, peroles i cassoles no han de sobresortir del moble de la cuina.
- Tampoc han de ser a l'abast del nen objectes com: ganivets, forquilles, objectes esmolats, bosses de plàstic, encenedors, etc.
- Si es considera que el nen pot obrir les portes de la nevera, rentaplats, forn, calaixos... caldrà instal·lar tanques de seguretat.

AL BANY

- Quan banyeu el nen, no el deixeu ni un sol instant sense vigilància. Un nen pot ofegar-se en una banyera encara que només hi hagi uns pocs centímetres d'aigua. També és important comprovar que la temperatura de l'aigua no puja de 37° C.
- No utilitzeu dispositius elèctrics prop de la banyera. Utilitzarem l'assecador després d'haver eixugat bé al nen amb la tovallola.
- Els endolls han d'estar protegits.
- No s'han de posar baldes a les portes. Així no es podran quedar mai tancats a dins.
- Mantindrem fora del seu abast productes higiènic, cosmètics, medicaments i estris amb els quals es puguin fer mal (tisoires...).

Prevenció de nafres per pressió



Una bona alimentació és fonamental per a prevenir aquest tipus de malaltia

L'augment de l'esperança de vida provocat per les millores en el diagnòstic i en el tractament de les malalties agudes i cròniques, entre altres factors, ha donat lloc a un augment en la qualitat de vida i també a un augment del nombre de persones allitades o de pacients en fases terminals o amb alt grau de dependència.

Aquesta situació ha fet augmentar, tant en l'hospital com en l'atenció primària, el número de nafres per pressió. Aquesta afecció afecta l'individu en totes les seves esferes: psíquica, física i social, i acostuma a limitar les seves activitats i a causar una sobrecàrrega per a la família o els cuidadors.

La població de risc són els pacients ancians, allitats o immobilitzats en cadira de rodes i amb malalties cròniques; aquells que pateixen qualsevol tipus de malaltia que els impedeix recol·locar-se d'una manera autònoma

i aquells que tenen alterada la sensibilitat i no perceben el dolor.

Pel que fa a la prevenció hem de tenir en compte els següents factors:

La higiene. Cal fer la higiene diària i sempre que sigui necessari, usar un sabó neutre i eixugar bé la pell. En els pacients que no contenen l'orina, cal utilitzar absorbents. La pell haurà d'estar sempre seca i hidratada.

Llit net i sense rebrechs. Posar matalassos antiàcars, d'aire o d'escuma, i baranes protectores si hi ha perill de que el pacient pugui caure.

Medi ambient. Mantenir una temperatura adequada i una bona ventilació.

Roba. Que sigui ampla i que no opremeixi. És preferible que sigui de cotó, fil o llana i no de fibres sintètiques.

Canvis posturals. S'han de dur a

¿QUÈ SÓN LES NAFRES PER PRESSIÓ?

Les nafres per pressió són lesions a la pell que es produeixen per pressió anormal i continuada, en general en prominències òssies.

Aquest procés pot continuar i arribar a zones més profundes, amb destrucció de múscul, ossos, vasos i nervis. La localització més freqüent és a talons, os sacre, colzes, turmells, maluc, etc.

terme cada dues o tres hores durant el dia i cada tres o quatre durant la nit, seguint una rotació determinada i respectant la postura anatòmica i el pes del cos, que ha d'estar repartit de manera uniforme. En aquests canvis, el malalt no ha de ser mai arrossegat pel llit, per evitar la producció de nafres per tracció o pinçament.

Massatges. Se'n poden fer amb cremes i olis en les zones més exposades a patir lesions cutànies, però mai fer-los en zones envermellides.

Nutrició. És molt important una nutrició correcta, mitjançant una dieta equilibrada amb gran aportació de líquids, de proteïnes i de vitamines. La desnutrició augmenta el risc de nafres i empitjora l'evolució.

En aquests tipus de lesions és molt important la prevenció. Per aquest motiu, cal la implicació i col·laboració del cuidador del pacient conjuntament amb l'equip sanitari.

Helena García
Infermera. ABS Gaudí
Marta Paytubi

Infermera ABS. Sagrada Família



¿De verdad, lo necesitas?

¿TE HAS PREGUNTADO SI NECESITAS AQUELLA SILLA DE RUEDAS? ¿SI NECESITAS USAR UNAS MULETAS? DESDE LOS CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL PODEMOS AYUDARTE



Últimamente hemos detectado el aumento de la utilización de ayudas técnicas que facilitan la autonomía personal en el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

Se puede definir la ayuda técnica como el conjunto de artículos ortopédicos e instrumentos de soporte que se utilizan para mejorar la autonomía personal y la accesibilidad al entorno.

El Servei Català de la Salut subvenciona por prescripción médica algunas de estas ayudas técnicas como sillas de ruedas, caminadores, muletas... Sin embargo, otras deben ser abonadas íntegramente por el paciente como en el caso de camas articuladas, grúas o colchones de aire.

Los usuarios más comunes de estas ayudas son pacientes que principalmente presentan algún tipo de dependencia física, principalmente fracturas, lesiones y artrosis. También los pacientes con alguna dependencia psíquica, como demencias o discapacidades mentales son usuarios de este servicio.

CON LA AYUDA DE TODOS

Con el objetivo de mejorar la autonomía de estos colectivos y facilitar las tareas de los cuidadores, familiares y profesionales se han creado las ayudas técnicas.

Desde los Centros de Atención Primària (CAP) del Consorci

Sanitari Integral hemos puesto en marcha un servicio de ayudas técnicas con el objetivo de disponer de un servicio de préstamo temporal de este material y fomentar su reutilización.

Este servicio funciona gracias a la donación altruista de las ayudas técnicas no utilizadas por otros pacientes.

Para realizar donaciones o solicitar el préstamo de algún material disponible en cada centro, puedes dirigirte a la trabajadora social de tu CAP.

Trabajadoras sociales
ABS Consorci Sanitari Integral



Unitat d'Admissions i Atenció a l'Usuari

La primera unitat amb qui els pacients estableixen contacte quan arriben al seu Centre d'Atenció Primària és la d'Admissions i Atenció a l'Usuari. En aquest article us expliquem les funcions que duem a terme i quins serveis us oferim.



El personal que treballa a la Unitat d'Admissions i Atenció a l'Usuari (UAAU) som les persones amb les quals el pacient estableix el primer contacte. Us atenem, us escoltem i us facilitem l'accés als serveis del vostre centre. Fem d'intermediaris entre vosaltres i la resta de professionals sanitaris.

·Necessiteu una visita amb el metge? Amb un especialista? Amb un centre hospi-

talari? Programar una prova o una analítica?

·Requeriu una atenció sanitària al domicili?

·Heu tingut un fill i l'ha de visitar el pediatre?

·Heu canviat de domicili i no sabeu què fer?

·Heu de recollir les receptes de crònics?

·La vostra targeta sanitària

ha caducat, extraviat o us l'han robada?

·Cal sol·licitar el trasllat de la vostra història clínica?

·Sou un immigrant i necessiteu assistència sanitària?

·Ens heu de fer un suggeriment o reclamació?

Si la resposta és afirmativa, heu de pensar que tot això és el que fem a la UAAU. Atenem les trucades telefòniques per donar-vos visita, informació o aclarir els dubtes que tingueu. Preparem les receptes de crònics prescrites pel vostre metge i us les lliurem al mostrador perquè no perdeu temps innecessari demanant visita i anant a la consulta del metge (recordeu que nosaltres no podem fer canvis ni afegir nous medicaments).

També fem els tràmits perquè els immigrants que viuen a la nostra zona rebin la targeta i assistència sanitària. Tot això comporta un procés de treball intern que no sempre es veu (correcció, comprensió i mitjans disponibles), però que és

imprescindible per assolir uns resultats satisfactoris i el bon funcionament del centre.

Som les persones que acostumem a rebre les queixes i sabem que som persones que treballem per a persones. Per això, sempre intentem minimitzar els perjudicis que una errada nostra pugui ocasionar, però no sempre està al nostre abast aconseguir allò que es desitja.

Estem satisfetes de la tasca que fem. Per nosaltres és agradable fer una feina d'atenció al ciutadà, veure que es resolen els problemes, que oferim bons serveis i que dia a dia els anem millorant.

En resum, som personal de recepció, fem una tasca administrativa i de suport i estem tant al servei de l'usuari com del personal sanitari del centre. Ens trobareu quasi bé tots els dies de la setmana a la vostra disposició. **No dubteu a confiar en nosaltres.**

Personal d'UAAU
ABS Consorci

Vacuneu-vos!

Campanya antigripal

La grip és una **infecció vírica de les vies respiratòries** caracteritzada per un inici brusc, amb **febre alta, dolor muscular, tos seca, mal de coll, sensació de fred i malestar general**. Tots aquests símptomes **no milloren amb cap tractament antibiòtic**, però **sí amb tractament sintomàtic**, com per exemple paracetamol, antitussígens, vitamina C, etc.



La grip sol aparèixer a partir de la segona quinzena de desembre. Les persones que presenten altres malalties i les d'edat avançada poden tenir més complicacions.

LA VACUNA

Protegeix contra la grip però no contra el refredat comú. És efectiva en un 70-90% dels vacunats. Malgrat això, els signes i símptomes en cas d'infecció sempre són més lleus i, el que és més important, sempre protegeix de les possibles complicacions de la grip.

Els possibles efectes secundaris de la vacuna poden ser: inflamació de la zona de la punxada, o malestar general. La vacuna està elaborada a partir de virus gripals morts, per tant, no pot produir mai la grip.

Els virus gripals canvien cada temporada per la qual cosa cal vacunar-se cada any. El període de vacunació és preferentment entre octubre i novembre. Les úniques contraindicacions absolutes són els casos de malaltia aguda, febre i reaccions al·lèrgiques a dosis anteriors o a algun component de la vacuna.

Per rebre gratuïtament la vacuna de la grip o si té algun dubte pot adreçar-se al seu CAP.

PNEUMÒNIA

La pneumònia és una infecció bacteriana de vies respiratòries més greu que la grip i que popularment es coneix com "pulmonia" per la qual també existeix una vacuna.

Les indicacions de la vacuna antipneumocòccica són bàsicament les

PER SABER-NE MÉS

El mes d'octubre es duran a terme aquestes xerrades de vacunació:

5 D'OCTUBRE (17 h.)

Llar de Sant Ignasi
c/Provença, 544, Entlo.
Tf. 93 433 00 92.

6 D'OCTUBRE (17 h.)

Llar Sant Jordi
c/Mallorca, 454-456
Tf. 93 232 40 08.

7 D'OCTUBRE (17 h.)

Esplai Gaudí
c/Padilla, 327
Tf. 93 436 05 75.

13 D'OCTUBRE (17 h.)

Centre Cívic
c/Mallorca, 433
Tf. 93 446 26 20.

14 D'OCTUBRE (17 h.)

Associació de veïns
c/València, 558, 1^o-1^a
Tf. 93 246 53 19.

mateixes que les de l'antigripal i la seva administració conjunta potencia la seva efectivitat sense augmentar els efectes secundaris. Els únics efectes secundaris probables són locals.

És una vacuna que s'administra en una única dosi i només en casos concrets es recomana la revacunació als 5 anys.

POBLACIÓ DE RISC

La vacuna està indicada en els majors de 60 anys, així com les persones que pateixen malalties cròniques de tipus cardíac, pulmonar o renal, les diabètiques, les embarassades i les immuno-deprimides.

També està recomanada la vacunació a les persones en contacte amb aquests grups de risc i els que tenen contacte amb grans col·lectius on poden transmetre la malaltia fàcilment com els mestres d'escola, els sanitaris, policies, etc.

Montse Bulnes

Infermera. ABS Sgda. Família

Marta Paytubi

Infermera. ABS Sgda Família

Pepi Valverde

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

