

Salut al barri

CONSORCI SANITARI INTEGRAL

ETAPA I. NÚM. 4. GENER 2005

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

Previndre
la violència
de parella

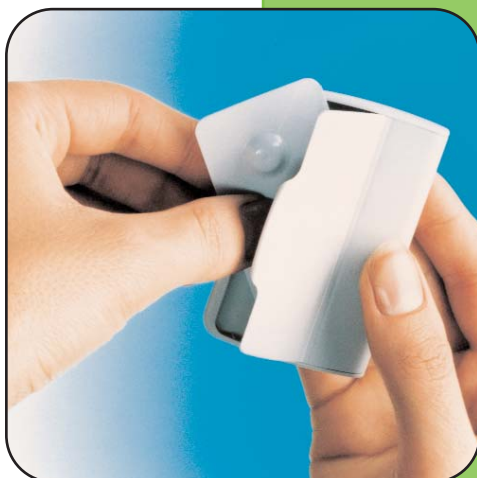


L'automedicació responsable

Polls al cap

Salutabarri

L' AUTOMEDICACIÓ RESPONSABLE



L'automedicació consisteix en prendre medicines que no han estat receptades per un metge. Avui dia és una pràctica molt habitual.

Tots hem patit alguna malaltia, més o menys molesta, i algú del nostre entorn familiar o social ens ha volgut ajudar recomanant-nos alguna medicina o remei que a ell li va anar bé.

Encara que la recomanació es fa amb bona voluntat, s'ha de mostrar una actitud de prudència abans d'optar per l'automedicació. Hem de tenir present que la prescripció d'un medicament la fa un metge tenint en compte la clínica de cada pacient, el seu estat de salut, els seus antecedents, el seu historial al·lèrgic, la medicació que pren habitualment i molts altres factors.

Aspectes negatius

L'automedicació presenta alguns aspectes negatius que el pacient ha de tenir en compte. Un d'ells és el fet que el medicament no sigui apropiat per tractar la seva dolència. També pot presentar incompatibilitats amb d'altres medicines que l'usuari prengui o amb la seva pròpia malaltia i

provocar efectes indesitjables, com seria el cas de preparats per al refredat en els malalts diabètics o aquells medicaments que porten àcid acetilsalicílic en asmàtics. Altre aspecte negatiu és que l'automedicació pot retardar el diagnòstic de malalties que el metge hauria pogut detectar.

Responsabilitat

Si reconeixem els símptomes de la malaltia que patim periòdicament i sabem la manera de combatre-la, podem comprar un medicament receptat pel nostre metge en anteriors ocasions. Parlem així d'una automedicació responsable en casos de dolències que es poden tractar de forma autònoma, com per exemple un refredat sense complicacions, una migranya ja diagnosticada, un dolor lleu que podem tractar amb analgèsics o l'asma del pacient asmàtic, amb l'ús d'inhaladors.

No hauríem de prendre mai antibiòtics sense la prescripció d'un facultatiu tot i que ens l'hagin prescrit amb anterioritat per a una malaltia amb els mateixos símptomes.

L'automedicació ha de ser un acte responsable. Al mínim dubte, sempre has de consultar amb el personal sanitari del teu centre d'atenció primària (CAP).

Dra. Natàlia Riera
ABS Sagrada Família

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 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

La pell amb acne

L'acne és una malaltia inflamatòria crònica de la pell que apareix en zones pilosebàcies (glàndula sebàcia i pel molt curt). Afecta especialment les zones de la cara, l'esquena i el pit. Apareix a qualsevol edat, especialment durant l'adolescència (85-90% dels casos) i sòl ser provocar una preocupació important en la persona que el pateix donat que altera la seva imatge corporal.

L'acne afecta més als nois que a les noies. En el cas del nois és també més freqüent i sever, encara que es sòl solucionar abans que en les noies. La seva aparició és deguda a varies causes.

Causes

Entre les causes troben l'augment de producció de les hormones sexuals masculines (andrògens), situació típica de l'adolescència, que estimulen la formació de greix i l'augment de cèl·lules que obstrueixen les zones pilosebàcies. Això afavoreix l'aparició de sobreinfecció de gèrmens normals de la pell. Hi ha també certa predisposició genètica (herència) a tenir acne.

Hi ha una sèrie de circumstàncies que l'empitjoren: l'època premensual, l'estrès, la sudoració i l'exposició intensa al sol, la utilització de cosmètics greixosos, certs medicaments (corticoides, hormones, antiepilèptics...), certes professions (manipuladors d'oli i quitrà).

Lesions

Les lesions que produeix l'acne pot adoptar moltes formes. Els barbs són les lesions més típiques i pròpies de les formes més lleus. Si l'acne va evolucionant apareixen

les pàpules i pústules i finalment els nòduls i quísties, que al curar-se deixaran cicatrius més o menys importants.

L'acne sòl durar uns anys i desapareix espontàniament però pot acabar sent un problema sever amb una durada de 15 anys.

El tractament dependrà de les característiques de l'acne i de la persona. És important que l'afectat sàpiga que no existeixen resultats immediats.

Segons la gravetat, s'utilitzaran productes tòpics (casos lleus) com sabons, gels, locions; o generals (casos més greus) que es prendran per via oral com antibiòtics, hormones.

El tractament s'hauria d'administrar de forma immediata i així evitar formes greus i cicatrius posteriors. Cal:

- Conèixer els factors predisponents, per així poder evitar-los al màxim, o

al menys saber que es pot produir un empitjorament en determinades circumstàncies, com s'ha esmentat abans.

- Realitzar una bona higiene de la pell, però que no sigui excessiva. Utilitzar sabons neutres.

- Evitar la manipulació de les lesions perquè poden sobreinfectar-se i empitjorar.

- Evitar al màxim els cosmètics tipus maquillatges, cremes... Si és necessari que siguin de base aquosa, suaus i no greixosos.

- El sol és beneficiós per a l'acne però no per a la pell. No s'ha d'abusar.

- La humitat és desfavorable. És millor no abusar de saunes i banys de vapor.

Dra. Andrea Finestres
Pediatria. ABS Sagrada Família

Menjar ràpid però bé

L'actual ritme de vida afavoreixen els canvis d'hàbits i costums alimentaris de la població. Aquests canvis ens aboquen a una societat amb una nutrició desequilibrada.



Les conseqüències dels canvis en els hàbits alimentaris comencen a deixar-se notar amb un increment de les malalties cardiovasculars a la societat.

D'una banda s'han introduït els menjars d'influència anglosaxona: hamburgueses, salsitxes, patates fregides i salses (maionesa, *ketchup*, mostassa...) D'altra banda hi ha els menjars de procedència mediterrània: pizzes, entrepans, tapes, pinxos de carns adobades... Tots aquests menjars tenen una cosa en comú: el seu alt contingut en greixos animals, que afavoreixen l'augment del colesterol.

Des del punt de vista nutricional, la dieta a base de menjar ràpid té les següents característiques: És una

dieta desequilibrada. Les fruites, llegums, hortalisses i verdures, són escasses o inexistentes. L'aliment base és la carn i que l'abús del seu consum resulta un error alimentari a causa del seu elevat contingut de proteïnes, greixos i colesterol. El consum diari de llet, iogurt i formatges resulta insuficient. Els additius, conservants, colorants i estabilitzants són abundants en aquests menjars.

Alternatives saludables

L'abús del menjar ràpid porta a una sobrealimentació. En tant sols un menjar del tipus *fast food* ingerim més de la meitat de calories aportades per la resta de menjars del dia, això vol dir que si abusem d'aquest menjar poden patir problemes de sobreprès o obesitat. S'han de buscar alternatives saludables.

Si mengem fora de casa, la realitat és que la oferta és limitada, però hi ha algunes cadenes que han començat a ampliar la seva oferta afegint aliments més saludables: amanides, fruites, iogurts, etc.

Si mengem a casa, quan preparam el menjar hem d'evitar abusar de menjar precuinat i fer servir la imaginació. Podem preparar menjar amb temps i guardar-lo ben tapat a la nevera i així poder-ne disposar de manera ràpida quan és l'hora de menjar i no tenim temps. Alguns exemples de plats saludables són:

- Plats preparats amb verdures: Els purés de carbassó, pastanaga, espinacs amb el component bàsic de patata, ceba i oli d'oliva. Altres exemples són l'escalivada de pebrots, albergínia, ceba, patata, o bé totes aquestes verdures voltejades per la paella amb una mica d'oli.

- Plats preparats amb llegums: mongetes, cigrons o lleties, que poden ser bullides, fregides o preparades en amanides o acompanyades amb verdures o arròs.

- Les carns de pollastre, gall dindi, conill, porc, vedella o peix a la planxa acompanyats per amanides o escalivats.

- Les postres, a poder ser fruites (millor les de temporada), iogurt, flam, natilles...

Sandra Alonso
Infermera. ABS Gaudí

La lumbàlgia

Com prevenir i actuar

La lumbàlgia és una malaltia comuna entre la població sana i es manifesta com un dolor a la regió baixa de l'esquena o a la zona lumbar causat per alteracions de les diferents estructures de la columna vertebral.



PER PREVINDRE LA LUMBÀLGIA

- Si has d'aixecar pesos, mantèn l'objecte molt a prop del seu cos.
- No aixequis coses si no està en posició frontal. No has d'inclinar-te ni estirar-te per arribar a alguna cosa.
- Si pateixes obesitat, disminueix el teu pes.
- Fes exercicis que lsiguin beneficiosos: de reforçament lumbar, natació, etc.
- No estiguis molt de temps assegut o dret. Procura fer cada dues hores exercicis d'estirament de la columna lumbar (per exemple, estar dret i inclinar-se cap al davant i cap enrera). inclòs l'exercici físic.
- Cal introduir modificacions de l'estil de vida i trobar mecanismes de protecció lumbar.

La part baixa de l'esquena aguanta la major part del pes del cos, per això, un petit problema pot causar dolor si la persona està dreta o en moviment. Tot i això, el 80-90% dels pacients amb dolor lumbar, simple o no complicat, millora abans d'un mes. La resta (10-20%), evoluciona cap a una lumbàlgia crònica. Malgrat que es tracti d'un episodi dolorós, la gran part de les persones no té cap problema mèdic greu que li ho provoqui.

Entre les causes més comunes que donen lloc a la lumbàlgia, trobem:

- Problemes articulars.
- Treballs amb sobre esforç físic i sobrecàrrega a la zona lumbar.
- Tensió emocional.

- Hipertonia o hipotonia muscular.

Ja que el 90% de les persones es recupera espontàniament durant el primer mes amb repòs, no es recomana realitzar cap exploració complementària a no ser que s'observi algun senyal d'alerta.

Davant d'un procés agut de lumbàlgia, s'aconsella estar actiu a partir de la primera setmana, l'enllitament inicial ha de ser menor de tres dies; aplicar calor/fred, fer-se massatges donats per professionals. És perjudicial: el repòs al llit, l'exercici sever, l'acupuntura.

Sandra Villares
Javier Fernández
Infermers. ABS Gaudí

SI PATEIXES LUMBÀLGIA

- Utilitza sabates confortables, amb poc taló.
- Ajusta la taula de treball a una alçada adequada a la seva alçada.
- Utilitza cadires que recolzin la part baixa de l'esquena i permetin recolzar-se sobre elles. Si ha d'estar assegut molt de temps, posi els seus peus sobre una banqueta.
- Si has d'estar dempeus, posa un dels peus sobre una banqueta baixa.
- Si has de conduir un vehicle durant molt de temps, posa un coixí o una tovallola enrotllada a la part baixa de la seva esquena.
- Al llit, posa't panxa enlaire amb un coixí petit sota la seva esquena, i per dormir posa de costat amb els genolls flexionats i un coixí entre les cames.
- Incorpora gradualment a les activitats quotidianes, inclòs l'exercici físic.
- Cal introduir modificacions de l'estil de vida i trobar mecanismes de protecció lumbar.



Els peus en la diabetis

La diabetis és una malaltia crònica que resulta molt comú i que afecta de un 6 a un 10% de la població. La seva aparició provoca una falta total o parcial d'insulina que provoca com a conseqüència una elevació dels nivells de glucosa en sang.

Tipus

Podem parlar de:

- Diabetis tipus 1, que s'inicia a l'infància o adolescència i es deu a la destrucció de les cèl·lules del pàncreas que produeixen la insulina. Des del principi cal, doncs, administrar insulina.

- Diabetis tipus 2, que sol aparèixer a partir dels 40 anys i es caracteritza per la secreció deficitària d'insulina. Es tracta amb antidiabètics orals però moltes vegades també és necessària la insulina injectada.

- Diabetis gestacional. Es tracta d'una alteració reversible del metabolisme de la glucosa, que es diagnostica durant la gestació.

El tractament de la diabetis es basa en seguir una dieta equilibrada. En molts casos una dieta adequada i exercici físic són suficients per controlar la diabetis. Si no és així, és necessària la utilització de fàrmacs antidiabètics orals o insulina.

Els individus amb diabetis, per les característiques de la seva malaltia, han de posar especial cura en la cura dels seus peus. Consulti sempre el metge, infermera o podòleg quan hi hagi algun problema o dubte i recordi que és necessari que el seu equip sanitari revisi els seus peus anualment.

CONSELLS PRÀCTICS

Higiene

- Cal rentar els peus cada dia, amb aigua tèbia 37°C i sabó neutre, sense rascar i procurant no superar mai els 5 minuts de rentat per evitar l'estovament de la pell.
- Els peus s'han d'assecar amb una tovallola suau i de color clar sense fregarlos, procurant tenir cura d'assecar molt bé l'espai entre els dits.
- Després de rentar-los, cal posar una crema hidratant, sobre tot als talons i les plantes dels peus, però mai entre els dits.
- Cal no utilitzar pols de talc, perquè pot afavorir l'assecament de la pell.
- S'ha de revisar diàriament els peus, sobre tot l'espai entre els dits, amb bona llum i utilitzant miralls o lupes si la visió es dificultosa.
- Les ungles s'han de tallar curtes i rectes amb limes de cartró i tisores de punta rodona per evitar ferides. Mai facis servir tisores punxegudes.
- En cas de presentar ferides, no s'han de manipular i s'ha de consultar el més aviat possible el teu equip sanitari.

Com vestir els peus?

- No caminis descalç a la platja i la piscina utilitza sabates de goma.
- Utilitza mitjons de cotó, llana o fil sense costures, que no estrenyin. Els mitjons de color clar ens ajuden a saber abans si hi ha una ferida. Fes servir peücs pel fred.
- Són preferibles les sabates de material transpirable com la pell, que ha de ser tova i que no oprimeixi el peu. L'adaptació a la sabata nova a de ser lenta, per evitar ferides per fricció
- Les sabates és millor que siguin amb cordons o velcro i sense costures per dins. Cal alternar les sabates dos cops a la setmana, per evitar pressions sobre el mateix lloc. Evita utilitzar sandàlies i sabates obertes.
- Evita els focus de calor (estufes, bosses d'aigua calenta, assecadors de cabell...), poden produir cremades.
- Revisa l'interior de la sabata abans de posar-te-la per detectar qualsevol cosa (pedres, sorra ...) que et pugui fer mal sense que te n'adonis.

Sandra Alonso

Infermera. ABS Gaudí

Montse Andrés

Infermera. ABS Sagrada Família

Dra. Natàlia Riera

Metgessa. ABS Sagrada Família





Violència de parella

La prevenció és la millor manera de lluitar contra ella

Vivim un moment en que la informació envers la violència de parella està cada dia a l'abast de tots, a través de la premsa, de campanyes de sensibilització, de lleis, de la televisió, etc. La violència és un problema social i és des de la societat d'on ha de sorgir la capacitat de resposta, la conscienciació i, sobre tot, la prevenció.

L'OMS defineix el concepte de violència com: "l'ús intencional de la força física o el poder contra un mateix, cap una altre persona, grups o comunitats i que té com a conseqüències probables lesions físiques, danys psicològics, alteracions del desenvolupament, abandonament i fins i tot la mort".

Existeixen diferents tipus de violència:

- Violència física: bufetades, cops, pallisses, empentes...

- Violència sexual: relacions sexuals forçades, violacions, assajament, vexacions...

- Violència ambiental: destrucció de patrimoni, dilapidació de diners...

- Violència psíquica: insults, amenaces, humiliacions, desvaloritzacions...

La prevenció és el millor antídoto contra la violència. La violència s'aprèn. Aquest fet implica la possibilitat d'incidir en els processos d'aprenentatge, especialment des del marc familiar i escolar, i també a través dels mitjans audiovisuals, per potenciar la convivència pacífica i la solidaritat.

D'aquesta manera es podria evitar la transmissió de pautes de comportament violent i la discriminació per raons de sexe, de cultura, etc. Per això és important:

- Fomentar l'educació en igualtat de nens i nenes.

- Repartir entre homes i dones les tasques domè-



tiques i el tenir cura de les persones de la família.

- Treballar activament en l'eradicació d'estereotips sexistes i violents.

- Evitar transmetre rols patriarcals a fills i filles.

- Cuidar que la programació infantil de la televisió transmeti imatges igualitàries i tolerants.

- Pensar que els nostres pensaments i actituds d'adults davant les situacions difícils són un exemple pels altres, especialment pels nens i joves, per tant, s'han de mesurar.

Qualsevol problema, per greu que sigui, pot tenir una solució si s'afronta de manera afectiva.

Si t'identifiques amb algun tipus de violència, no esperis i demana ajut: parla amb els pares, amb algun amic, amb el mestre, amb el metge, amb el personal d'infermeria o amb la treballadora social del teu centre de salut. Podem ajudar-te.

Sandra Aguilar
Raquel Alonso
M^a Àngels Martínez
Sílvia Simó
Treballadores Socials
ABS Consorci

Polls al cap

Els polls (*pediculosis capitis*) són uns paràsits humans. Es tracta d'uns insectes que s'alimenten de sang. Avui en dia és freqüent trobar-los entre els nostres escolars i poden arribar a produir autèntiques "miniepidèmies".

Les persones que s'infecten tenen una picor intensa del cuir cabellut que normalment porta a que aquell que ho pateix es rasqui. La situació pot complicar-se amb l'aparició de ferides que es poden infectar. Els polls solen localitzar-se darrere de les orelles i el clatell.

Transmissió

Els polls apareixen en tots els grups socials. La transmissió es produeix pel contacte directe amb el cabell de la persona contagiada i també al posar-se en contacte amb les seves pertinences (pinta, raspalls, auriculars, etc.).

En el contagi no influeix ni la llargada dels cabells, ni el rentat o el raspallat freqüent. No són un perill per la salut perquè no són responsables de la disseminació de cap malaltia.

Tractament

És aconsellable que quan es detecti el contagi per polls es

consulti al metge. Actualment el tractament antiparasitari amb permetrina sol ser eficaç (en xampú o loció). Amb aquests productes es fa un rentat dels cabells.

Cal insistir sobretot darrere de les orelles i al clatell. S'aconsella esbandir el cabell amb esperit de vi, ja que estova el cos del poll. Un cop rentat el cabell cal utilitzar una pinta per facilitar l'eliminació dels polls morts. Les pintes emprades cal submergir-les cinc minuts en la loció insecticida.

Els nens que han estat contagiats de polls poden tornar a l'escola el dia següent d'haver iniciat el tractament. És imprescindible que els pares notifiquin a l'escola que el seu fill/filla té polls per poder detectar i tractar a la resta de nens que segurament deuen estar infectats.

No és aconsellable utilitzar la

loció de forma preventiva perquè no evita l'aparició dels polls i pot agreujar les resistències d'aquests insectes als productes antiparasitaris.

Dra. Andrea Finestres

Pediatra. ABS Sagrada Família

