

Salut al barri

CONSORCI SANITARI INTEGRAL

ETAPA I. NÚM. 1. FEBRER 2004

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

Els Equips d'Atenció Primària del Consorci es presenten



La prevenció del càncer de mama

Val la pena deixar de fumar?



Editorial

L'any 2000 el Consorci es va fixar com a objectiu estratègic la seva implicació i participació en la provisió dels serveis d'atenció primària de salut i ho va fer a partir d'una convicció institucional fonamentada en un conjunt de premisses.

En primer lloc la seguretat de que la prestació d'un servei sanitari de qualitat passava inexorablement per una garantia de la continuïtat assistencial dels centres sanitaris d'un determinat territori, i que aquesta continuïtat introdueix millores tant pel que fa als resultats en termes de salut com pel que respecta a la mateixa qualitat del servei. En aquest sentit, sembla obvi que la integració dels serveis no és la única fórmula possible, però que en tot cas és tracta clarament d'un element facilitador.

En segon lloc, el valor afegit que té el fet d'aproximar la presa de decisions al territori i que la resposta que els serveis sanitaris puguin donar s'adapti en tot el que sigui possible a les especificitats del mateix territori, tenint com a eix central de totes les actuacions a les persones. Aquest aspecte encara es veu més reforçat si s'aconsegueix la implicació de les institucions a nivell municipal, amb el que això suposa en relació als aspectes de governabilitat de les institucions.

En tercer lloc, i en la línia de les tendències de futur del finançament dels serveis sanitaris, que apunten cap sistemes basats en la capitació, aquesta aproximació dels serveis a les entitats implantades al territori, comportaran sens dubte, un instrument per treure el màxim profit dels recursos i maximitzar els resultats de salut obtinguts.

Hem de dir però, que la posada en funcionament de les àrees bàsiques de salut del Consorci, tant a la ciutat de l'Hospitalet com a la de Barcelona, no ha estat un procés fàcil ni exempt de dificultats, en tot cas tinc el convenciment de que el balanç que podem fer del mateix és molt positiu. Vull expressar en nom de Consell Rector del Consorci Sanitari Integral, l'agraïment a tots els professionals que amb el seu esforç han fet possible que aquest objectiu sigui avui una realitat, i expressar el convenciment de que tenint com a punt de referència la voluntat de servei, aconseguirem una atenció sanitària de qualitat i ben valorada pel ciutadans i ciutadanes.

Dr. Carles Constante. President del Consorci Sanitari Integral.

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: salutalbarri@sanitatintegral.org

Per què una revista?

Estimat usuari, a les vostres mans teniu el primer número de la nostra revista, La Revista. Es tracta d'un espai de comunicació de les àrees bàsiques de salut del Consorci Sanitari Integral formades per l'ABS Collblanc, l'ABS La Torrassa, l'ABS Gaudí i l'ABS Sagrada Família.

En l'interior d'aquesta publicació trobareu les últimes novetats produïdes al vostre centre d'atenció primària i que poden ser d'alguna utilitat per a vosaltres. A més, els nostres professionals també col·laboren amb un seguit de recomanacions per tal de fomentar uns hàbits saludables que repercutiran molt positivament a la vostra salut.

Només vull deixar palesa la meva satisfacció per aquest nou canal de comunicació que obrim amb els nostres usuaris i que de ben segur ha de servir per enfortir-nos en aquest camí que acabem d'iniciar plegats.

Dr. José Luis Ibáñez
Director d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral

ConsorciSalut

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, Xavier González, José Luis Ibáñez, Carme Llorens, Anna Millà, Elvira Quintero, Teresa Roigé, Ruth Salvà, Sandra Villares.

Han col·laborat en aquest número: Dr. Francisco Aranda, Dra. Montse Peraferrer

Disseny i maquetació: Xavier González

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

Impressió: Reproducciones Barcelona, S.L.

Consorci Sanitari
de la Salut



ABS Collblanc

L'Equip d'Atenció Primària de la vostra Àrea Bàsica de Salut ens volem presentar al barri



DADES D'INTERÉS

Personal: 15 metges de família i capçalera, dos pediatres, dos odontòlegs, 17 infermeres, dues auxiliars d'infermeria, una treballadora social i nou administratius.

Adreça: c/ Cruz Roja, 18 08903 L'Hospitalet de Llobregat

Telèfon: 93 447.07.80

Fax: 93 440.18.66

Una part del professionals que treballa per a la vostra salut a l'ABS Collblanc

El Àrea Bàsica de Salut (ABS) de Collblanc es un centre de salut de nova construcció y tiene una superficie de 1984,5 m². En el centro trabajan 47 profesionales repartidos entre personal del ICS (*Institut Català de la Salut*) y personal del Consorci Sanitari Integral.

Para el cuidado del centro contamos con un servicio de limpieza y de mantenimiento. Atendemos a una población aproximada de 22.000 personas, distribuida de la siguiente manera:

- 20% Más de 64 años
- 68,37% Entre 15 y 64 años
- 10,8% De 0 a 14 años.

En nuestro CAP se ofrecen los siguientes servicios:

- Programación de visitas en el Centro y por teléfono desde las 8h a las 21horas de lunes a viernes. Cuando sea necesario y no tenga hora de visita también le atenderemos.
- Programación de exploraciones complementarias y de visitas a especialistas.
- Atención domiciliaria para patología aguda y crónica.
- Historia clínica informatizada.
- Programa de atención específico de infancia y adolescencia.
- Programas de prevención y seguimiento de las principales enfermedades crónicas.
- Programa de salud bucodental.
- Análisis, técnicas y pruebas: electrocardiogramas, espirometrías ...
- Educación sanitaria individual y grupal (en la actualidad a grupos de madres primíparas), protocolo des-

habitación tabáquica...

Estos son los profesionales del CAP Collblanc que forman el equipo de atención primaria:

- Médicos de Familia y de cabecera
- Pediatras
- Enfermeras
- Odontostomatólogos
- Trabajadora Social
- Personal de administración y atención al usuario

En la actualidad se realizan primeras visitas de Psiquiatría y Psicología de adultos y Psicología infantil

HORARIO:

LUNES A VIERNES: de 8.00 a 21.00 h.

SÁBADOS: de 9.00 a 17.00 h.

Fuera de este horario las urgencias las atiende el 061



Doctor:

“¿Me puede mirar la tensión?”

¿Cuántas veces a lo largo de una consulta, nuestros pacientes nos hacen esta pregunta?. Pero saben realmente, ¿Qué significa y qué implicaciones lleva lo que nos están pidiendo?



Dr. Francisco Aranda (ABS Collblanc). Hace unos años éramos los médicos y enfermeras los que explicábamos el por qué tratar los factores de riesgo cardiovascular, es decir, las causas de sufrir un infarto, una embolia... Pero ahora, con los años, son los usuarios los que nos piden que les hagamos estos controles.

Sin embargo, ¿Sabemos cuáles son estos factores de riesgo? Pues bien, son la hipertensión arterial (HTA), la diabetes Mellitus, el colesterol elevado, el tabaquismo o la obesidad por citar los más importantes.

Pero hablemos en este número de

la HTA. Se trata del aumento de presión sanguínea en nuestras arterias. No tenemos más que imaginarnos el agua que corre por una tubería, no es lo mismo que lo haga con una presión adecuada, que con una presión alta, que como todos podemos deducir podría llegar a romperla. Pues lo mismo pasa con la HTA. No hay que ser alarmistas ya que con un control adecuado y la implicación de nuestros pacientes se puede prevenir. Para ello se deben tener en cuenta cuatro reglas básicas:

•Es fundamental la supresión de la sal de la dieta, no sólo la del salero sino la de las comidas y alimentos que la contienen en alta cantidad.

¿Cuáles son los valores normales de tensión arterial?

La máxima o sistólica ha de ser igual o menor a 140 mmHg (lo que popularmente se conoce como 14) y la mínima o diastólica igual o menor a 90 mmHg (9). En el caso de ser diabético tendría que ser igual o menor de 130/80 mmHg (13/8).

•La pérdida de peso contribuye a disminuir la tensión de forma más importante de lo que la gente piensa.

•Disminuir el consumo de alcohol y dejar de fumar.

•Aumentar la actividad física. No hace falta hacer deporte de competición, basta con caminar con rapidez o nadar durante 30-45 minutos 3-4 veces por semana.

También es importante dejar de fumar, sobretodo porque el tabaco es un factor de riesgo cardiovascular como se ha indicado antes.

No es necesario, cada vez que se acude a la consulta por algún problema de salud o por recetas, mirar la tensión. Para que nos hagamos una idea, si un paciente está bien controlado sólo precisará un control con enfermería 1 vez cada tres meses, y a partir de aquí si hubiera alguna alteración este profesional le informará de lo que hay que hacer. Una vez al año su médico le hará una analítica y cada dos años un electrocardiograma.

ABS La Torrassa

L'Equip d'Atenció Primària de la vostra Àrea Bàsica de Salut ens volem presentar al barri



DADES D'INTERÉS

Personal: 16 metges de família i capçalera, tres pediatres, un odontòleg, 16 infermeres, dues auxiliars d'infermeria, una treballadora social i deu administratius.

Adreça: Ronda La Torrassa, 151
08903 l'Hospitalet de Llobregat

Telèfon: 93 447 07 20

Fax: 93 440 50 68

Una part dels professionals que treballen a l'ABS La Torrassa

L'Àrea Bàsica de Salut (ABS) La Torrassa, està situada al bellmig de l'antic barri de la Torrassa de l'Hospitalet de Llobregat, que té una població de aproximadament 26000 persones a les que donem assistència sanitària.

La nostra ABS està format per un equip de:

- 16 metges de medicina familiar.
- 3 pediatres
- 1 odontòleg
- 16 infermeres
- 2 auxiliars d'infermeria
- 1 treballadora social
- 10 administratius de la Unitat d'Atenció a l'Usuari, entre el quals hi ha la directora de l'equip, la Dra.

Montserrat Peraferrer i l'Adjunta d'Infermeria, Carme Llorens.

Aquests professionals donem serveis de medicina familiar i comunitària, pediatria, odontologia, treball social, serveis d'infermeria i treball administratiu en general.

El nostre horari és de 8 del matí a 9 del vespre, de dilluns a divendres i de 9 del matí a 5 de la tarde els dissabtes.

Treballem conjuntament amb la Unitat de Salut Mental de Collblanc-Torrassa, que un cop a la setmana es desplacen fins el nostre centre per prestar assistència als pacients que ho requereixen. Igualment, un

cop al mes es desplacen del centre de Salut Mental Infantil i Juvenil.

Com a novetat de suport a l'assistència, recentment s'ha creat un sevei d'infiltracions

El Pla Integral de Urgències de Catalunya (PIUC) , depenent de la Conselleria de Sanitat, contempla que des del mes de novembre a febrer, s'atengui la demanda de visites urgents degut al risc d'epidemia de grip.

Junts, treballem de manera interdisciplinària per conèixer i atendre les necessitats de salut del nostre barri, per millorar la qualitat de vida dels nostres usuaris.



Els usuaris de les ABS de l'Hospitalet ens posen bona nota

Els dos Equips d'Atenció Primària (EAP) que el Consorci Sanitari Integral gestiona a l'Hospitalet de Llobregat (Collblanc i la Torrassa) han superat amb nota l'examen que els usuaris els han fet. A continuació presentem els resultats de l'enquesta de satisfacció que s'acaba de fer entre els usuaris d'aquests dos EAP.

UNA OPINIÓ IMPORTANT

Fa temps que el Consorci Sanitari Integral es va proposar com a objectiu millorar el grau de satisfacció dels seus clients externs. Per assolir-ho és imprescindible identificar quina és la qualitat que els usuaris perceben dels serveis que oferim.

Així, els Equips d'Atenció Primària de Collblanc i la Torrassa de l'Hospitalet de Llobregat han decidit fer servir com a instrument de mesura de la satisfacció dels usuaris, un qüestionari prèviament validat per la Divisió d'Atenció Primària de l'Institut Català de la Salut (ICS).

Aquesta decisió permet obtenir uns resultats comparables de forma immediata amb els dels EAP del nostre entorn més proper, independentment que siguin gestionats o no per l'ICS.

Molt bons. Així es poden qualificar els resultats de l'enquesta de satisfacció que s'ha dut a terme a les àrees bàsiques de salut que el Consorci Sanitari Integral gestiona a l'Hospitalet.

Un exemple d'aquests bons resultats, és la satisfacció dels nostres usuaris respecte a l'atenció mèdica rebuda. Tant els usuaris de l'Equip d'Atenció Primària (EAP) de Collblanc com de la Torrassa qualifiquen l'atenció rebuda amb una nota molt alta que en cap dels dos casos baixa del 8. Per la seva part, l'atenció d'Infermeria també obté uns



bons resultats, amb notes que se situen en el notable.

Es tracta d'uns resultats molt bons, similars a la mitjana del Consorci i que no fan més que demostrar la professionalitat amb la qual han treballat tots els professionals d'aquestes ABS des de que van passar a ser gestionades pel Consorci.

L'enquesta, realitzada a un total de 417 usuaris, també ha deixat altres resultats

positius com la resolució d'incidències o l'estat de les instal·lacions. De fet, el bon resultat final queda reflectit a l'hora de fer una anàlisi global, ja que en cap de les preguntes realitzades s'ha recollit una puntuació inferior als 6,76 punts. És a dir, tot i que el Consorci fa poc temps que ha començat la gestió de les dues ABS, els usuaris ens donen una puntuació de notable alt, gràcies a la bona feina dels nostres professionals.

CENTRES RECOMANABLES

Si hi ha un aspecte igual d'important que la puntuació és el fet de conèixer si els usuaris recomanarien els nostres centres als seus amics. En aquest punt, els usuaris tornen a confiar en els nostres professionals de forma massiva.

De fet, més d'un 95% dels usuaris consultats recomanarien les nostres ABS de l'Hospitalet, tant la de Collblanc com la de la Torrassa. A més, també desta-

ca el fet que entorn al 80% dels enquestats considera que el temps que han d'estar a la sala d'espera abans de ser visitat pel seu metge o metgessa en un cas, o per l'infermer o infermera en un altre, és "poc o acceptable".

Aquests bons resultats no fan més que servir d'estímul als professionals que ara acaben de posar en marxa el nou Centre d'Atenció Primària Sagrada Família de Barcelona.



Com actuar davant la DERMATITIS ATÒPICA

La dermatitis atòpica o èczema és un trastorn cutani infantil comú de la lactància i la infància que afecta al 3-5% dels nens menors de cinc anys d'edat, podent afectar també els nens més grans. Es tracta d'una malaltia no contagiosa i benigna



Dra. Ruth Salvà (Pediatria de l'ABS Sagrada Família) .-La malaltia es caracteritza per l'aparició de lesions vermelles, seques, descamatives i que solen picar, per la qual cosa el nen està intranquil.

La distribució de les lesions també és bastant típica afectant-se la cara, la superfície extensora dels braços i el tòrax als nens més petits i la cara anterior del colze, darrera els

genolls, canells i mans als més grans.

Sempre que hi hagi un brot d'èczema atòpic cal consultar al metge perquè instauri el tractament corresponent. De totes maneres hi ha una sèrie de mesures que podem prendre per controlar millor la malaltia:

HIGIENE

Cal banyar el nen una vegada al dia, no amb sabó

(ja que és un producte irriquant) sinó amb productes suaus (banys emol·lients d'avena o productes especials per pells atòpiques). La temperatura de l'aigua ha de ser d'uns 30-33°C i mai superior.

Després del bany cal assecar el nen amb suavitat i aplicar una crema emol·lient adequada i sense perfum (avena, urea, àcid làctic). La hidratació és un factor molt important per a la pell atòpica ja que disminueix molt la picor.

Els nens han de portar les ungles curtes i netes perquè no puguin fer-se ferides al rascar-se i que aquestes se sobreinfectin.

És important canviar els bolquers amb major freqüència que als nens no atòpics.

ROBA

Cal que la roba del nen sigui preferentment de cotó, fil o pana ja que els teixits sintètics i la llana poden irritar la pell. També els llençols han de ser de cotó.

S'aconsella rentar la roba

amb detergents suaus (no lleixius ni suavitzants) i esbandir-la bé.

CASA

És convenient ventilar les habitacions freqüentment, treure sovint la pols (amb aspirador en comptes d'escombrant) i evitar, si es pot, les catifes, els peluixos i els animals domèstics.

ALIMENTACIÓ

No cal una dieta especial, però si és recomenable evitar additius (colorants i conseqüents) i no abusar de productes com: maduixes, kiwis, platans, tomàquets, fruits secs, xocolata i embotits.

ALTRES

S'han d'evitar les temperatures ambientals superiors a 20°C, els canvis bruscos de temperatura i els ambients secs ja que augmenten la irritació.

Els nens es poden banyar al mar i a la piscina acabant sempre amb una correcta hidratació amb una crema emol·lient.

No dubteu a consultar al vostre pediatre davant de qualsevol dubte que pogueu tenir.

Els beneficis de la dieta mediterrània

El concepte de dieta mediterrània va aparèixer a partir de l'estudi de set països, iniciat per Ancel Keys al voltant de l'any 1950. L'estudi indica que malgrat l'elevat consum de greixos, els habitants de l'illa grega de Creta tenien taxes de mortalitat per cardiopatia isquèmica i per alguns tipus de càncer molt baixes i una esperança de vida molt llarga, característiques que van ser atribuïdes a la composició de la dieta tradicional que seguien.

Ferran Flor (Tècnic de salut-CAP Sagrada Família) .-Durant anys, la dieta mediterrània ha estat promocionada com a model d'alimentació saludable, però aquesta recomanació estava envoltada tant per creences mítiques com per evidències científiques. De fet, no hi ha una única dieta mediterrània única. Més de 15 països són banyats pel Mar Mediterrani i els seus hàbits dietètics, els aliments que produeixen i les seves cultures són bastant diferents. A més, les diferències en mortalitat per cardiopatia isquèmica que va trobar Keys entre diferents poblacions podrien ser degudes a altres factors relacionats amb l'estil de vida, com per exemple l'activitat física.

Però malgrat aquesta diversitat, hi ha elements comuns que caracteritzen la dieta d'aquestes cultures:

- El consum de l'oli d'oliva com a principal greix culinari.
- L'abundància d'aliments vegetals: fruites i verdures fresques, cereals (principal-

ment en forma de pa o pasta), llegums i fruits secs.
•Ingesta moderada de vi.
•Baix consum de carns vermelles, llet, derivats làctics i sucres senzills.
•Us freqüent d'espècies i condiments variats (llimona, all, herbes aromàtiques: orenga, julivert, farigola...

El primer estudi experimental que demostrava els beneficis de la dieta mediterrània va ser l'estudi Lyon Diet Heart (1994), en el qual 605 pacients que havien tingut un infart de miocardi van rebre a l'atzar una de dos possibles dietes: uns van rebre una d'estil mediterrani i uns altres una de control.

Després d'un període de seguiment de 27 mesos, la freqüència d'episodis coronaris es va reduir un 73% i la mortalitat total un 70% en el grup que feia la dieta mediterrània. A més a més, l'efecte protector d'aquesta dieta s'ha mantingut fins i tot quatre anys després del primer infart.

Un altre estudi més recent fet a l'Índia (2002) entre



pacients amb cardiopatia isquèmica o un alt risc de patir-la, demostrava que una dieta Indomediterrània reduïa més la freqüència d'infarts de miocardi fatals i la de morts sobtades d'origen cardíac, que una dieta de control.

A casa nostra, els resultats de l'enquesta d'alimentació i nutrició 2002-2003 portada a terme pel Departament de Sanitat i Seguretat Social sobre una mostra de 3.300 habitants d'entre 10 i 80 anys, va provar que la població catalana manté un patró de consum d'aliments típic dels països mediterranis.

Respecte la darrera enquesta del 1992, s'observa un increment del consum d'oli d'oliva, de derivats làctics, de fruita seca i una reducció del consum de carns però en canvi, com a aspectes negatius hi ha una disminució en el consum de fruites, hortalisses i peix i un increment del consum de brioixeria. Les recomanacions ali-

mentàries a fer van adreçades especialment a conservar i recuperar els aspectes de la dieta mediterrània que tendeixen a desaparèixer:

- Mantenir i augmentar el consum de verdures, hortalisses i fruites.
- Seguir utilitzant l'oli d'oliva com a greix d'elecció tant en cru com per a cuinar.
- Mantenir els trets tradicionals de la dieta mediterrània, recuperant plats i receptes.
- Disminuir la ingesta de carn, particularment la carn vermella i embotits.
- Augmentar el consum de peix.
- Substituir parcialment el consum de llet i productes làctics sencers per llet i derivats parcialment desnatats.

Sembla prudent seguir aquestes recomanacions a més de les clàssiques d'evitar l'exposició al fum del tabac i fer una mica d'exercici físic cada dia per tal d'intentar gaudir d'una vida una mica més llarga i probablement més joiosa.

ABS  **Gaudí**
Consorci Sanitari Integral
c/Còrsega, 643
08025 Barcelona
Tel. 93 507 25 80

ABS  **Sagrada Família**
Consorci Sanitari Integral
c/Còrsega, 643
08025 Barcelona
Tel. 93 507 25 80

ABS  **Collblanc**
Consorci Sanitari Integral
c/Creu Roja, 18
08904 L'Hospitalet de Llob.
Tel. 93 447.07.80

ABS  **La Torrassa**
Consorci Sanitari Integral
Ronda La Torrassa, 151
08903 L'Hospitalet de Llob.
Tel. 93 447 07 20