

# Salut al barri

CONSORCI SANITARI INTEGRAL

ETAPA I. NÚM. 4. GENER 2005

## LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

Previnde  
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 Luís Ibáñez.

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

**Consell de redacció:** Miguel A. Aguilar, Sandra Aguilar, Rosa Alberni, 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

Universitat 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)



# Charlas pediátricas

El nacimiento de un hijo es un acontecimiento que genera muchas ilusiones, pero también, grandes dudas e inquietudes. Desafortunadamente, el tiempo que puede dedicar el equipo de pediatría del centro de atención primaria (CAP) a informar a los padres es muy limitado.



A causa de esta limitación de tiempo, desde hace un año se está realizando en los Centros de Atención Primaria (CAP) de la Torrassa i Collblanc un proyecto en común con el Ayuntamiento de l'Hospitalet que consiste en realizar unas charlas pediátricas dirigidas a padres de niños de hasta los doce meses de edad.

Las charlas pediátricas tienen como objetivo:

- Acompañar a padres y a niños para

favorecer los primeros vínculos afectivos transmitiendo seguridad y confianza en ellos.

- Difundir información y recursos a las familias para favorecer un óptimo desarrollo del niño.

- Ofrecer un espacio donde los padres puedan explicar sus vivencias y dudas.

Las charlas se realizan en los mismos centros de salud de la Torrassa y Collblanc y tienen lugar durante tres meses. La charlas se distribuyen en

sesiones semanales de dos horas de duración. En cada grupo pueden participar unas 12 madres o padres con sus hijos.

Las charlas las realiza una enfermera del Ayuntamiento y un profesional del equipo de pediatría del centro (pediatra o enfermera).

El contenido de las sesiones trata de temas de puericultura como la lactancia, la prevención de accidentes, el sueño, el desarrollo psicomotor, pautas de actuación ante la

**En la imagen superior, un grupo de madres que ha participado en anteriores jornadas de pediatría en las ABS de Collblanc i la Torrassa**

fiebre, etc. También se realizan actividades lúdicas con los niños como cantar canciones de cuna, juegos, etc..

Las sesiones se realizan en un ambiente muy distendido que favorece una gran participación de los padres.

Si tienes un hijo pequeño y estás interesado en acudir las charlas y formar parte del grupo de padres, puedes ponerte en contacto con el equipo de pediatría de tu centro de atención primaria.

**Pilar Castelló**  
Enfermera. ABS Collblanc  
**Paqui Palacios**  
Enfermera. ABS la Torrassa



# Deixar de fumar és possible

**El tabac és un problema de salut que afecta a milions de persones a tot arreu. No només causa malalties sinó que a més empiora altres processos. Qualsevol consum, per mínim que sigui, té conseqüències en la nostra salut, per això cal abandonar l'hàbit tabàquic.**

La resposta a la pregunta de per què fumem no és gens senzilla. La introducció al món del tabac arrenca des de la infància, ja que els nens estan sotmesos a molts missatges publicitaris camuflats en esdeveniments esportius i en missatges encoberts (o no) de superació personal.

El primer contacte directe amb el tabac es produeix a la adolescència, quan s'encén la primera cigarreta per sentir-se integrat i "acceptat" en l'entorn d'un grup d'amics. Un cop adquirit l'hàbit, la dependència de la nicotina impedeix deixar la pràctica del tabaquisme actiu.

### **Motius per deixar-ho**

Els motius per deixar de fumar són diferents segons el perfil de fumador. Per als joves els arguments més eficaços ha tenir en compte per abandonar l'hàbit

solen ser el mal alè, les dents grogues, la dificultat per respirar i per a fer esport, la tos i l'elevada despesa econòmica.

Per als adults sense símptomes (tos, notar-se el pit carregat, expectoració, etc.) les raons principals per deixar el tabac són el càncer de pulmó, l'elevada despesa econòmica, el mal alè, les arrugues de la pell i una reducció total de 6 a 8 anys de vida. La tos, el mal de gola i l'osteoporosi, solen ser els arguments més rellevants sobre els que pensar per als adults amb símptomes derivats de l'abús del tabac.

En el cas de les embarassades, si hi ha un consum de tabac també hi ha un major risc d'avortament espontani, de mort del fetus i que el nen tingui un baix pes en néixer.

### **Ho pots fer**

Deixar de fumar és possible. Si tu vols, tu pots. Per deixar de fumar no hi ha cap fórmula màgica i tot i que implica un esforç personal que requereix temps, decisió, voluntat, una mica d'imaginació i sentit comú, cal tenir consciència

### **SI VOLS, TU POTS**

**Si de debò vols deixar de fumar i veus que no pots fer-ho tu sol, acosta't al teu centre d'atenció primària i parla amb els teus metge i infermera. Ells t'ajudaran.**

## **VOLEU DEIXAR DE FUMAR?**



Centres d'atenció primària  
Consorci Sanitari Integral

que és una batalla a mort contra la dependència al tabac.

El primer que cal fer és pensar en les raons que tenim per a deixar-ho, posarnos una data (el dia D) per a fer-ho i deixa-ho de cop (no s'hi val allò de "a poc a poc em costa menys").

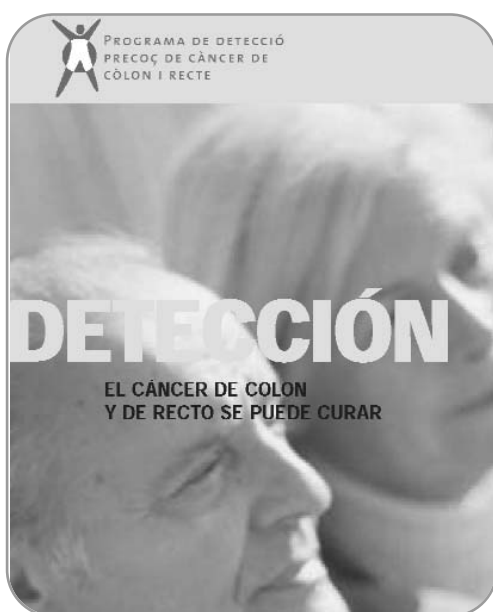
**Dr. David Ortiz**  
Metge. ABS Collblanc  
**Susana Sevillano**  
**Marina Novoa**  
Infermeres. ABS Collblanc

# Càncer de colon i recte

## Un diagnòstic a temps pot curar

**No deixeu passar aquesta oportunitat de tenir cura de la vostra salut!**

**Els homes i dones de 50 a 69 anys d'edat podeu participar de manera gratuïta en el Programa de Detecció Precoç de Càncer de Còlon i Recte. Aquesta prova s'ha de realitzar cada dos anys, és per això que us hi convidem a participar de nou.**



**E**l càncer de còlon i recte (càncer de budell gruixut) és un dels càncers més freqüents a Catalunya tant en els homes com en les dones majors de 50 anys d'edat.

Sabem que els principals factors de risc del càncer colorectal són per una banda una dieta rica en greixos i una dieta baixa en vegetals i fruites, i per l'altre l'obesitat, i no fer d'exercici físic. Un altre factor de risc pot ser tenir familiars de primer grau (pares, germans, fills) que hagin tingut un càncer colorectal.

Generalment, és una malaltia que es pot detectar abans que doni molèsties (en fases inicials). Sabem que si es detecta en una fase inicial, aquest càncer és més fàcil de tractar i més fàcil de que es pugui

curar. Es pot tenir càncer de budell gruixut durant mesos sense que doni cap molèstia, per això la detecció precoç d'aquest càncer es important.

Avui en dia, disposem d'una prova, que ha mostrat una reducció de la mortalitat per aquesta malaltia, donat que pot detectar el càncer colorectal en fases inicials, quan encara no ha donat símptomes. Aquesta prova es realitza a tots els homes i les dones de 50 a 69 anys amb una periodicitat de cada 2 anys.

### El Programa

El Programa de Detecció Precoç de Càncer de Còlon i Recte consisteix en la realització gratuïta de la prova de detecció de sang oculta en femta (excrements). És una prova fàcil de dur a terme, que es fa a casa. Aquesta prova detecta petites quantitats de sang en les deposicions que no es poden veure a simple vista.

En cas que el resultat de la prova sigui positiva us farem el diagnòstic i el tractament més adequat, el més aviat possible.

A Catalunya s'està fent un programa pilot de cribratge de càncer colorectal en la població de l'Hospitalet de Llobregat per

conèixer la participació de la població i els recursos que són necessaris. Els resultats obtinguts donaran suport a la decisió d'estendre el Programa, en un futur, a la resta de Catalunya.

### Participació

Tots els homes i les dones de 50 a 69 anys rebreu en els propers mesos una carta a casa explicant en què consisteix el Programa.

Per participar, heu de retornar el full de sol·licitud de la prova en el sobre prefranquejat inclòs en la carta.

Unes setmanes després rebreu tot el material per fer la prova de detecció precoç amb un full d'instruccions que explica com fer-ho. Una vegada feta la prova, heu de portar-ho al centre d'atenció primària (CAP) i, al cap d'uns dies, rebreu el resultat per carta a casa vostra.

**Per a més informació,  
podeu dirigir-vos al  
vostre CAP o trucar al  
Programa de Detecció  
Precoç de Càncer de  
Còlon i Recte  
al telèfon  
93 260 79 59**



# La varicela en el niño

**La varicela es una enfermedad infecciosa causada por el virus llamado *varicela zoster*. Es frecuente en los niños, sobre todo de dos a 10 años y aparece principalmente en primavera.**



**E**l contagio de la varicela dentro de la escuela y en la familia es muy alto. En general es benigna y sólo se pasa una vez en la vida.

Lo más característico de la enfermedad es la aparición de granos rojos y "ampollitas" por todo el cuerpo. Estas ampollas pequeñas se rompen soltando un líquido; después se secan y hacen costra. Además, puede dar fiebre, picor y síntomas catarrales.

La varicela es muy contagiosa: se transmite a través del aire, los estornudos, la tos, el habla o por contacto directo de las lesiones húmedas de la piel (incluso por objetos contaminados).

El contagio es posible desde dos días antes de aparecer la primera ampolla hasta una semana después. Si en esos días, un niño con varicela, se pone en contacto con otro niño que no la ha pasado, probablemente

la padecerá dos semanas después.

Es peligroso el contagio a personas con pocas defensas (cáncer, tratamientos con quimioterapia o corticoides).

También es importante evitar el contagio a mujeres embarazadas que no han pasado la enfermedad. Aunque es raro, hay riesgo de malformación fetal en primer trimestre de gestación o que al final del embarazo se infecte el recién nacido de varicela.

## **Enfermedad leve**

La varicela suele ser una enfermedad leve que cura sin problemas (no deja cicatriz); pero ocasionalmente tiene complicaciones como sobreinfección de las lesiones de la piel, cicatrices, otitis y neumonía.

Además, con los años una persona que haya pasado la varicela

puede tener una "reactivación" en forma de pequeñas ampollas dolorosas (*herpes zoster*).

El niño puede encontrarse bien para ir a la calle, pero no puede ir a la guardería /escuela, hasta que se sequen las lesiones de la piel y aparezca la costra (que tarda una semana).

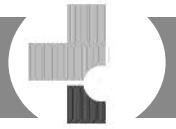
En los lactantes y en niños con bajas defensas (inmunodeprimidos, enfermos crónicos, tratamiento de quimioterapia o corticoides) la enfermedad puede ser grave y llegar a producir inflamación cerebral (encefalitis).

Especialmente en estos casos es importante la prevención con la vacuna de la varicela, que está ya disponible, pero su uso no es generalizado porque no está incluida en el calendario vacunal actual.

**Dra. Dolors Pérez-Salamero**  
Pediatra. ABS Torrassa

## **CONSEJOS PRÁCTICOS**

- Dar paracetamol para la fiebre.
- Mantener la piel limpia, duchando al niño diariamente con agua tibia.
- Poner antiséptico (mercromina, etc.) en lesiones con mal aspecto.
- Después de la ducha, secar bien sin frotar.
- Cortar y limpiar las uñas para que al rascarse no se sobreinfecte.
- Usar lociones contra el picor (calamina).
- Si el picor es muy intenso, mejor consultar con el pediatra.
- Ofrecer la comida habitual, aunque es normal que coma menos.
- Ofrecer líquidos, sobre todo si el niño tiene fiebre.



# 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 antídote 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. Àngels Martínez**  
**Sílvia Simó**  
Treballadores Socials  
ABS Consorci

**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 Llobr.  
Tel. 93 447.07.80

**ABS**  **La Torrassa**  
Consorci Sanitari Integral

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

