

SALUT AL BARRI

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

SALUT AL BARRI ÉS UNA PUBLICACIÓ EDITADA PEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

Etapa 2 · núm. 16 · Febrer 2009





Diètes dissociades

Un mite en la pèrdua de pes

CADA VEGADA SE LI DÓNA MÉS IMPORTÀNCIA A LA IMATGE CORPORAL I AL PES. LES DIETES QUE **RESTRINGEIXEN LA COMBINACIÓ DELS ALIMENTS** A L'HORA DE PRENDRE'LS (DIETES DISSOCIADES), TAN EN VOGA ÚLTIMAMENT, REPRESENTEN UNA DE LES OPCIONS MÉS HABITUALS PER PERDRE PES, ENCARA QUE **NO SIGUIN EFECTIVES**.

Una dieta ha de servir per aprimar-se, però també per aprendre a portar una alimentació sana i correcta. La nutrició estudia els diferents processos a través dels quals l'organisme utilitza uns compostos denominats nutrients. Els nutrients es distribueixen en cinc grups: hidrats de carboni, lípids, proteïnes, vitamines i minerals. Els aliments són "magatzems de nutrients", en quantitat major o menor.

Una bona dieta d'aprimament ha de tenir poques calories (hipocalòrica) i estar adaptada a les necessitats de cada persona. Ha de ser el més equilibrada possible i no ha de prohibir la ingesta ni combinació de cap tipus de nutrient. A més, s'ha d'acompanyar d'exercici físic adequat a cada persona. Una dieta pot ensenyar a corregir per a tota la vida els mals hàbits que ens fan acumular quilos: evitar el consum excessiu de greixos i d'aliments rics en sucres senzills, cuinar d'una forma saludable i potenciar el consum de verdures, hortalisses i peix, principalment.

Les diètes dissociades es basen en la teoria falsa que els aliments no engreixen per ells mateixos sinó en consumir-se segons determinades combinacions, per la qual cosa es podria menjar de tot però no durant el mateix àpat. Aquestes diètes

assumeixen que existeix una digestió per als greixos, una altra per a les proteïnes i una altra per als hidrats de carboni.

Està clar i admès científicament que el sistema digestiu digereix alhora tots els nutrients sense discriminació per tipus i que l'absorció de tots els principis immediats i nutrients es produeix alhora, en perfecte equilibri.

Hi ha la creença que la barreja de certs aliments engreixa, i en aquest mite es basen les diètes dissociades, que impedeixen barrejar hidrats de carboni amb proteïnes. Això és fals. El que realment engreixa són les calories ingerides. Un aliment engreixa més o menys en funció del seu contingut calòric i de la quantitat que es mengi. Tots els aliments es poden barrejar. Engreixen igual, tant si es prenen junts o no. A l'hora d'engreixar-se o aprimar-se l'únic que compta són les calories consumides. Si preneu més calories que les que el vostre organisme necessita, engreixareu sigui quina sigui la combinació dels aliments als menús.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Dra. Montserrat Peraferrer. Metgessa de família. **ABS la Torrassa**

SALUT AL BARRI BUTLLETÍ INFORMATIU DE LES ÀREES BÀSIQUES DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

DIRECTOR: DANIEL RODRÍGUEZ | **COORDINACIÓ PERIODÍSTICA:** DEPARTAMENT DE COMUNICACIÓ DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL | **CONSELL DE REDACCIÓ:** MIGUEL A. AGUILAR, SANDRA AGUILAR, ROSA ALBERNI, FERRAN FLOR, DANIEL RODRÍGUEZ, CARMÉ LLORENS, ANNA MILLÀ, ELVIRA QUINTERO, CARLES PEÑA, RUT SALVÀ, LOURDES SANS | **HAN COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO:** MONTSERRAT PERAFERRER, EVA GONZÁLEZ, RAFAEL HERNÁNDEZ, ISABEL VALLS, RAQUEL ALONSO, M. ÀNGELS MARTÍNEZ, SÍLVIA SIMÓ I MAITE PÉREZ | **DISSENY:** YOLANDA PLAYÁN (DISSENYAPUNT) | **IMPRESSIÓ:** REPRODUCCIONES BARCELONA

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**



Guanyadors del concurs per deixar de fumar

EL CAP SAGRADA FAMÍLIA VA ORGANITZAR LA PASSADA PRIMAVERA UN CONCURS PER PREMIAR LES MILLORS EXPERIÈNCIES PERSONALS DE FUMADORS O EXFUMADORS QUE ANIMESSIN D'ALTRES A DEIXAR EL TABAC.

Al concurs hi van poder participar els usuaris adscrits al CAP Sagrada Família que havien deixat de fumar entre l'any 2003 i el 6 de juliol de 2008 i els fumadors diaris que volien deixar de fumar a partir del passat 6 de juny i que restessin sense fumar durant el darrer mes. Hi van participar 21 persones.

L'objectiu del concurs es va centrar en trobar, entre les vivències personals, històries engrescadores que poguessin servir com a exemple o reflexió a altres fumadors i promoure la deshabitució tabàquica.

Després de la valoració de les experiències dels usuaris, un jurat va escollir tres guanyadors als quals se'ls va fer lliurament d'uns obsequis. Els guanyadors van ser: Antonio Guerrero (imatge superior), que es va endur una cistella de productes ibèrics; Conxita Riera (a la dreta, a la imatge superior), premiada amb una sessió d'*spa* en un centre de Barcelona, i Mireia Cunill, que va emportar-se un reproductor MP4.

Per difondre la campanya, el CAP Sagrada Família va penjar cartells informatius al centre i va elaborar un document de participació que es va lliurar a la consulta. El document s'havia d'emplenar pel fumador o exfumador i incloïa una enquesta sobre el seu hàbit tabàquic i un espai per explicar la seva experiència.

El resultat de les enquestes va fer palès que l'edat mitjana dels participants se situava en 50 anys (de 27 a 71 anys) i el 67% van ser dones. El consum de tabac previ a la deshabitució estava en 25-26 cigarretes al dia i els usuaris portaven fumant de 15 a 20 anys. Els intents previs per deixar de fumar van ser d'un a dos i el 10,5% dels participants es van animar a deixar de fumar en el període d'instauració del concurs del CAP Sagrada Família. Una persona va esmentar explícitament el concurs com a motiu per deixar de fumar.

Això demostra que accions com la del concurs d'històries constitueixen un incentiu més per animar als fumadors que es plantegen deixar de fumar en algun moment de la seva vida a entrar en el programa de deshabitució tabàquica del centre.

Al CAP Sagrada Família quan un usuari és visitat li preguntem sobre l'hàbit tabàquic i l'animem a participar al programa de deshabitució tabàquica que realitza el seu professional d'Infermeria.

El més important per deixar de fumar és voler fer-ho. Si heu pensat deixar de fumar, demaneu informació. Us podem ajudar!

ABS GAUDÍ I ABS SAGRADA FAMÍLIA

Eva González. Infermera. [ABS Gaudí](#)



Relació professional Infermeria-usuari

L'opinió dels usuaris

EL FET DE CONÈIXER QUÈ PENSEN ELS USUARIS SOBRE LA RELACIÓ ESTABLERTA ENTRE ELLS I L'EQUIP D'INFERMERIA DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA ÉS CABDAL PER PODER MILLORAR LA SALUT DELS NOSTRES USUARIS.

L'usuari participa cada cop més en el control i en el seguiment de la seva malaltia. Cada cop vol tenir més responsabilitat en la presa de decisions sobre la seva salut, per això, els professionals sanitaris hem d'escoltar més les seves opinions i reflexions.

Als Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral treballem cada dia per millorar l'assistència donada als nostres usuaris. Fa uns mesos vàrem reunir un total de 56 usuaris del CAP Collblanc (28 homes i 28 dones) tots amb diferents malalties cròniques (diabetis, hipertensió i hiperlipèmies, com el colesterol elevat de forma continuada) per conèixer les opinions i experiències que ells tenen sobre la relació establerta amb el seu professional d'Infermeria de referència.

Les reunions es van dur a terme fent diferents grups de set o vuit usuaris amb la mateixa malaltia. Aquest tipus de grups fomenten que les persones entrevistades se sentin part dels grups, (donat que parlen sobre problemes que tots tenen), que se sentin més identificades amb la resta, i això permet aprendre de les opinions i experiències que tenen tots plegats sobre la relació amb el personal d'Infermeria.

En aquestes reunions, els usuaris assenyalen que la confiança que tenen amb el professional és clau en la relació entre tots dos. Aquesta confiança dóna seguretat a l'usuari en allò que ha de fer i el motiva per a un millor control del seu procés. La confiança ve marcada pel caràcter del professional (amabilitat, simpatia i comprensió) i el temps que fa que el coneixen (quan més temps amb el mateix, més confiança). Al principi tenen desconfiança en una persona jove o bé si no la coneixen. També valoren les capacitats formatives i els coneixements

de la persona sobre el procés salut-malaltia (coneixements que té el professional per millorar el problema).

Diuen que els professionals d'Infermeria els transmeten molts coneixements (consells higienicodietètics, comportaments saludables, etc.) i que resolten els dubtes que ells tenen sobre problemes o pors que els sorgeixen del control i el seguiment de la malaltia. Volen rebre una comunicació senzilla i clara (sense paraules tècniques que no entenen bé), i que els permeti poder preguntar sobre diferents aspectes (*feed-back*): ells volen poder expressar amb tranquil·litat les seves emocions i sentiments.

Volen més possibilitats educatives per millorar la seva salut (l'educació en grup amb persones amb els mateixos problemes és molt valorada, diuen que així se'ls hi dóna la possibilitat de conèixer a altres amb similars problemes i que aprenen molt d'altres opinions). Veuen el professional d'Infermeria com a persona corresponsable del seu procés: cuida i vigila al pacient, conseqüentment té molt a dir i a fer en l'evolució de la malaltia. Tot i això, els professionals sanitaris considerem que s'ha de potenciar la capacitat dels propis usuaris com a únics responsables de la seva salut.

Les opinions dels usuaris són cada cop més valorades al món sanitari: només l'usuari coneix la seva realitat. Les opinions ens proporcionen les eines necessàries per tenir una sanitat millor i, com a conseqüència, ens possibilitarà poder aconseguir una millor qualitat de vida dels nostres usuaris.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Rafael Hernández. Infermer. ABS Collblanc



Introducció de l'alimentació complementària

L'EQUIP DE PEDIATRIA QUE S'OCUPI DEL LACTANT DONARÀ LES RECOMANACIONS DE COM S'HA D'INTRODUIR L'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA.

L'equip de pediatria del nadó pot modificar l'alimentació segons les característiques, necessitats i al·lèrgies que pugui presentar l'infant. La introducció a l'alimentació complementària ha de ser lenta per valorar la tolerància als aliments.

La recomanació de l'Organització Mundial de la Salut (l'OMS) és mantenir la lactància materna fins als sis mesos com alimentació exclusiva. Aquesta recomanació no sempre es pot seguir i de vegades és necessari introduir la lactància artificial. En aquests casos es començarà abans amb la introducció dels aliments complementaris. La pauta que seguim al CAP Sagrada Família per a la introducció d'aliments en el nen és la següent:

Als 4 - 5 mesos

- S'introduiran a la dieta les farinetes de fruites. Es faran amb poma, pera, plàtan i suc de taronja (s'introdueixen les fruites d'una en una). Es passa per la batedora. No s'ha d'afegir-hi ni sucre ni galetes. Si el nadó no la pren bé, cal afegir una mesura de llet de la que pren l'infant o de cereals sense gluten. S'ha de donar per berenar.
- S'introduiran també les farinetes de cereals sense gluten. Les farinetes s'han de fer amb llet tipus 1 en la quantitat que pren habitualment el nen. La llet es posarà en un plat i s'anirà fent més espessa amb cullerades de cereals fins que es pugui donar amb la cullera. Es donarà una al dia, d'esmorzar o sopar.

Als 6 mesos

- Es canviarà la llet tipus 1 per llet de continuació tipus 2.
- S'introduirà a la dieta el puré de verdures, amb patata, mongeta verda, pastanaga, porro i carbassó o carabassa. Es bulliran les verdures pelades i rentades amb 50 g de pollastre o gall dindi. No s'afegirà sal. Es passarà per la batedora. Se li donarà al nadó al migdia.

Als 7 mesos

- S'alternaran el pollastre i el gall dindi amb la vedella.
- També s'introduirà el iogurt de llet adaptada, que es donarà de postres.

Als 8 mesos

- S'introduiran els cereals amb gluten. Es donaran farinetes en l'esmorzar i en el sopar.
- Es podran afegir noves fruites, però s'evitaran les que produeixen més al·lèrgies (maduixes, préssec...).
- També es podran introduir noves verdures, però s'evitaran les verdures flatoses (col i coliflor).

Als 9 mesos

- S'introduirà el peix blanc (50 g), que es donarà a la nit amb puré de verdures i de postres el iogurt de llet adaptada.

Als 10 mesos

- S'introduirà el rovell d'ou, que es donarà com a ou dur (per poder separar el rovell). S'alternarà amb el peix.

Als 12 mesos

- S'afegirà a la dieta l'ou sencer i els llegums (llenties i cigrons).
- Es començaran a donar aliments per mastegar.

Als 18 mesos

- S'afegirà a la dieta el peix blau i la llet sencera.
- Fins als tres anys no es donarà fruita seca sencera per evitar que l'infant s'ennuegui.

L'infant ha de menjar en un ambient tranquil, relaxat i agradable.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Lourdes Sans. Enfermera pediàtrica. CAP Sagrada Família



Compromís amb el medi ambient

Gestió responsable de residus als CAP

EL CONSORCI SANITARI INTEGRAL (CSI) ÉS UNA ENTITAT COMPROMESA AMB LA SOCIETAT I EL MEDI AMBIENT, PER AIXÒ ELS SEUS CENTRES FOMENTEN LES ACCIONS PER AFAVORIR EL RECICLATGE I LA GESTIÓ RESPECTUOSA DELS RESIDUS GENERATS.

La política de gestió de residus que ha endegat el govern de Catalunya és molt recomanable per tal d'aconseguir una millor reconducció de les deixalles que generem individualment o com a empresa. El CSI és una de les empreses adherides a aquesta campanya, sensibilitzada amb la bona gestió de residus que generem com a col·lectiu sanitari.

Per aquest motiu, els Centres d'Atenció Primària (CAP) del CSI disposen de diferents punts de recollida selectiva de deixalles. Uns d'ells tenen caràcter intern i estan disponibles només per als professionals dels centres. Altres també els poden fer servir els usuaris.

A part dels residus propis de l'activitat sanitària, que es recullen segons la normativa establerta, i dels residus municipals, els CAP disposen de recollida selectiva per al seu posterior reciclatge en:

- Paper que no conté dades confidencials i cartró (ús intern).
- Cartutxos de tinta i tòners (ús intern).
- Piles (ús intern).
- Material d'ús intern amb dades confidencials (paper, CD, etc.). Mitjançant un servei extern es

recullen aquestes deixalles, es destrueix el seu contingut i el material del qual estan fetes se separa per reciclar-lo.

- Radiografies. Els usuaris poden deixar al centre les radiografies que ja no necessiten.
- Medicaments. Els CAP disposen de contenidors que recullen medicaments que els usuaris ja no fan servir. Aquests contenidors els recull la Fundació Humanitària Dr. Trueta (que fa tasques d'acció social, cooperació per al desenvolupament i gestió de residus). Un cop recollits, alguns medicaments són aprofitats i d'altres segueixen un procés de separació dels diferents components que els integren i són conduïts a centres autoritzats per destruir-los de forma controlada. Per altra banda, els CAP disposen d'un punt de recollida dels residus de la medicació autoinjectable que l'usuari fa servir a casa.

Els professionals dels CAP del CSI vetllem pel bon funcionament i la millora dels circuits de gestió de residus als nostres centres.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Isabel Valls. Administrativa. [ABS la Torrassa](#)



Tallers de memòria per a gent gran

LA PÈRDUA DE MEMÒRIA ÉS UNA DE LES PREOCUPACIONS PRINCIPALS QUE EXPRESSA LA GENT GRAN A LES CONSULTES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA. DIVERSES ENTITATS ORGANITZEN TALLERS PER **MILLORAR O MANTENIR FUNCIONS COM LA MEMÒRIA**, ENTRE ELLES ELS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP) LA TORRASSA I COLLBLANC.

Els problemes de memòria generen situacions de confusió, perquè suposen un impediment en l'adaptació i la superació dels problemes diaris. Hi ha una sèrie de funcions cognitives o capacitats intel·lectuals (llegir, parlar, escriure, comprendre, coordinar moviments, orientar-se, etc.) que es veuen disminuïdes per l'edat i l'envelliment, o com a conseqüència de determinades malalties. Està demostrat que amb activitats d'estimulació i entrenament es pot aconseguir millorar o mantenir aquestes funcions.

Els tallers

Els tallers de memòria són un conjunt d'activitats dirigides per un professional sanitari o sociosanitari i basat en l'estimulació cognitiva que aprofita els recursos de memòria existents. Estan pensats per desenvolupar hàbits i conductes que faciliten la conservació d'aquesta facultat. Els tallers s'adrecen a gent gran amb deteriorament cognitiu lleu i alguns inclouen un programa psicoeducatiu dirigit als familiars de les persones afectades. Acostumen a fer-se en grups de persones petits, en sessions setmanals.

Activitats que inclou

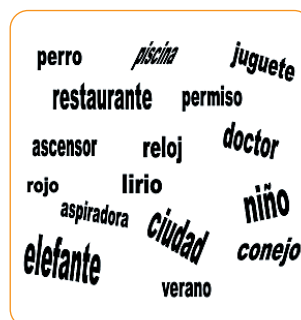
A les sessions dels tallers de memòria s'estimulen les funcions cognitives d'accés a les paraules, la memòria actual, els coneixements de llenguatge adquirits, la orientació en el temps i l'espai, la memòria autobiogràfica, la imaginació visual, exercicis d'entrenament de les activitats de la vida diària, etc. Això es fa principalment mitjançant jocs o activitats lúdiques que siguin agradables per als participants.

Hi ha llocs com els casals d'avis, els centres cívics i diferents associacions, que organitzen diferents tipus de tallers de memòria i als quals els ciutadans es poden adreçar per demanar informació si ho consideren necessari. Al CAP Collblanc i al CAP la Torrassa, a l'Hospitalet de

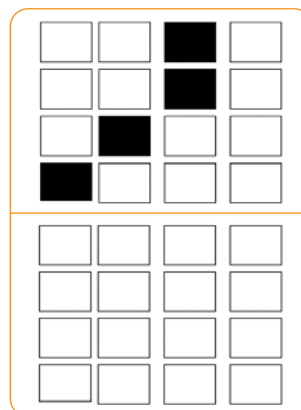
Llobregat, i el CAP Sagrada Família, a Barcelona, està previst dur-ne a terme durant el 2009.

Al quadre següent hi ha un exemple d'exercici pràctic d'atenció selectiva que es pot fer a un taller de memòria.

1. Encerclieu o identifiqueu noms d'animals.



2. Observeu el conjunt de quadres de la imatge superior. Després, tapeu-los i acoloriu els requadres en negre a la imatge inferior perquè el conjunt quedi com a la imatge tapada.



CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Sandra Aguilar, Raquel Alonso, M. Àngels Martínez i Sílvia Simó.

Treballadores socials. CAP del Consorci Sanitari Integral



Combinacions segures de medicaments

ELS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP) DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL (CSI) DISPOSEN D'UN PROGRAMA PER FACILITAR LA **DETECCIÓ D'INTERACCIONS DE MEDICAMENTS QUE PODEN ARRIBAR A SER GREUS EN USUARIS QUE SEGUEIXEN UN TRACTAMENT CRÒNIC.**

Des de l'any 2006, els CAP del CSI desenvolupen un aplicatiu informàtic per ajudar els metges a detectar males combinacions de fàrmacs quan prescriuen o controlen un usuari que necessita un tractament de llarga durada o permanent.

En aquest sentit, només es tenen en compte les interaccions entre fàrmacs potencialment greus, és a dir aquelles que poden produir un efecte no desitjat quan l'usuari pren dos fàrmacs que interaccionen. Aquestes combinacions, per tant, han de ser evitades o controlades.

Cal diferenciar entre els fàrmacs que mai no s'han de prendre a la vegada (encara que sigui a diferents hores del dia), és a dir, parlem d'interaccions absolutes, en les quals un dels dos fàrmacs; ha de ser retirat; i els fàrmacs que es poden prendre a la vegada, però cal que sigui amb un control molt estricte per garantir que no es desenvolupen efectes no desitjats.

Per aquest motiu, de vegades el metge de capçalera pot recomanar que es deixi de prendre un medicament, o bé que es prengui de forma diferent a com s'havia fet fins ara.

Des que es va iniciar aquest projecte fins el moment actual, els metges dels CAP del CSI han detectat unes 3.600 interaccions de medicaments, de les quals en 1.700 casos s'ha retirat un dels dos fàrmacs que prenia l'usuari. En 1.620 casos es continuen prenent ambdós fàrmacs, però s'està fent un seguiment i control estricte per part del metge de capçalera. En el moment actual encara s'estudien unes 240 interaccions per tal d'identificar la millor alternativa terapèutica i així mantenir l'eficàcia del tractament i reduir al màxim els possibles efectes adversos derivats de la interacció.

Amb aquest programa de control de la medicació, els CAP del CSI han fet un pas endavant per assegurar que els medicaments que prenen els nostres usuaris amb tractament crònic siguin eficaços i segurs. Per això, és molt important que l'usuari li expliqui el seu professional sanitari tota la medicació que pren quan és tractat per diferents persones.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CSI

Maite Pérez. Farmacèutica d'atenció primària.

CAP del Consorci Sanitari Integral



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 Llobregat
Tel. 93 447 07 80



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