

SALUT_{AL} BARRI

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

SALUT AL BARRI ÉS UNA PUBLICACIÓ EDITADA PEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

Etapa 2 · Número 18 · Octubre 2009



NOU
telèfon de
programació de
CITA PRÈVIA

93 55 10 0 10



L'infant i l'hàbit del son

L'INSOMNI INFANTIL ÉS MOLT COMÚ A LA INFÀNCIA I POT ARRIBAR AFECTAR LA CONVIVÈNCIA NORMAL DE TOTA LA FAMÍLIA. PER AIXÒ S'HA DE PREVENIR O TRACTAR SI APAREIX.

La infància és l'etapa de la vida on es requereixen més hores de son per establir un adequat ritme de creixement i harmonia. Els pares o tutors, dins el procés educatiu, han d'ensenyar els infants a adquirir bons hàbits, entre ells dormir i descansar. El millor moment per iniciar l'aprenentatge són els primers mesos de vida. A continuació es detallen algunes recomanacions segons l'etapa vital.

Infants menors de 3 mesos

El nadó es passa la major part del temps dormint. El seu ritme de vigília-son és de 3-4 hores. En aquesta etapa és important:

- Distingir entre dia i nit. L'infant ja des dels primers mesos ha d'associar que durant el dia hi ha llum. Intentarem que el nadó dormi en un lloc que no sigui completament fosc durant el dia i per la nit el deixarem a les fosques.
- Diferenciar el soroll habitual del dia i el silenci de la nit. Durant el dia el nadó ha d'aprendre a dormir amb els sorolls habituals que hi ha a casa: converses, la televisió... A la nit ha d'haver-hi molt menys soroll.
- Establir rutines. És cabdal seguir un horari ordenat i repetitiu.
- Procurar que de nit estigui còmode. Temperatura de l'habitació adequada, bolquer net,...

Infants de 3 a 6 mesos

En aquesta etapa apareixen els primers períodes de son perllongat durant la nit. Cal:

- Fixar una hora per anar a dormir cada dia. Mantenir el mateix horari cada nit.
- Establir rutines prèvies al moment d'anar a dor-

mir. Aquestes rutines es repetiran cada nit. Per exemple: llegir un conte abans d'anar a dormir, cantar una cançó...

- Diferenciar la seva habitació d'altres estances de la casa. L'habitació és el lloc que hem triat per dormir i, per tant, l'infant no ha de menjar-hi.

- Si l'infant plora en el moment d'anar a dormir s'ha de comprovar que no hi hagi cap causa que s'hagi de solucionar (un canvi de bolquer, que tingui fred o calor...). Si tot és correcte, cal deixar una mica de temps, perquè deixi de plorar tot sol.

Infants majors de 6 mesos

El període de vigília-son de l'infant ja està ben establert. Per la nit el període de son sol ser d'11-12 hores i durant el dia fa dues dormides: una pel matí i una altra per la tarda.

A partir dels 15 mesos sol desaparèixer la migdiada del matí. La de la tarda és recomanable mantenir-la fins els 3-4 anys.

En aquesta edat es mantenen les recomanacions anteriorment esmentades, però cal ser més fermes ja que l'infant té més control sobre si mateix, té més ganes d'estar despert i és capaç de mantenir-s'hi, aprèn de pressa els trucs per fer retardar l'hora d'anar a dormir. És primordial mantenir rutines i disciplina a l'hora d'anar a descansar.

Elena Esquivel. Infermera

Dra. Soraya Artigas. Pediatra

Dra. Rut Salvà. Pediatra

Centre d'Atenció Primària Sagrada Família

SALUT AL BARRI

BUTLLETÍ INFORMATIU DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

DIRECTOR: DANIEL RODRÍGUEZ | **COORDINACIÓ PERIODÍSTICA:** DEPARTAMENT DE COMUNICACIÓ DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL | **CONSELL DE REDACCIÓ:** MIGUEL Á. AGUILAR, SANDRA AGUILAR, ROSA ALBERNI, FERRAN FLOR, DANIEL RODRÍGUEZ, CARMÉ LLORENS, ANNA MILLÀ, ELVIRA QUINTERO, CARLES PEÑA, RUT SALVÀ I LOURDES SANS | **TAMBÉ HAN COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO:** ELENA ESQUIVEL, SORAYA ARTIGAS, TERESA ROIGÉ, LOLI VALENZUELA, FRANCISCO ARROYO, RAQUEL ALONSO, M. ÀNGELS MARTÍNEZ I SILVIA SIMÓ | **DISSENY:** YOLANDA PLAYÁN (DISSENYAPUNT) | **IMPRESSIÓ:** REPRODUCCIONES BARCELONA

SALUT AL BARRI és una publicació gratuïta dels Centres d'Atenció Primària i els Centres de Rehabilitació 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 27 23** o per correu electrònic a la següent adreça: salutalbarri@sanitatintegral.org



Nuevo servicio de Clínica Dental

Prestaciones complementarias a las públicas

EL CAP COLLBLANC Y EL CAP LA TORRASSA DISPONEN DE UN **NUEVO SERVICIO DE ODONTOLOGÍA** QUE COMPLEMENTA LAS PRESTACIONES EXCLUIDAS DE LA COBERTURA DEL SISTEMA PÚBLICO DE SALUD.

Con el objetivo de dar una mejor atención a los usuarios, el Consorci Sanitari Integral ofrece desde el pasado junio un nuevo servicio en los centros de atención primaria (CAP) de Collblanc y la Torrassa: la Clínica Dental.

Este recurso ofrece servicios de Odontología complementaria a los usuarios que necesiten un tratamiento odontológico excluido por el sistema público catalán. El coste de estos servicios va a cargo del usuario.

Los servicios que presta la Clínica Dental son los siguientes: odontopediatría, endodoncia, odontología conservadora, implantes, prótesis, periodoncia y ortodoncia.

Para acceder a cualquiera de ellos, es necesario concertar antes cita en el mismo centro o por teléfono. Una vez se concierte la visita, el usuario será atendido por un odontólogo o higienista que valorará su problema odontológico y le propondrá después el tratamiento adecuado.

El equipo profesional de la Clínica Dental está formado por dos odontólogas, un higienista y una auxiliar de enfermería.

Las odontólogas realizan todos los tratamientos relacionados con el diagnóstico y tratamiento de los diferentes problemas odontológicos. La función del higienista es dar soporte técnico a la odontóloga, llevar a cabo la higiene bucal y confeccionar los presupuestos de

los diferentes tratamientos. La auxiliar de enfermería se encarga de prestar apoyo técnico a la odontóloga, de la esterilización de material y de otras gestiones.

Clínica Dental la Torrassa:

Las personas que quieran pedir hora lo pueden hacer llamando a los teléfonos de contacto: 934 40 66 57 ó 661 545 835.

La Clínica Dental está ubicada en la consulta número 13 de la planta 0.

Días de visita:

- Lunes y miércoles, de 8.30 a 13 h
- Martes y jueves, de 15.30 a 19.30 h
- Viernes, de 15.30 a 19.30 h: Higienes

Clínica Dental Collblanc:

Las personas que quieran pedir hora lo pueden hacer llamando a los teléfonos de contacto: 934 49 05 37 o 661 545 833.

La Clínica Dental está ubicada en las consultas número 10 y 11 de la primera planta.

Días de visita:

- Miércoles y viernes, de 15.30 a 20 h

Teresa Roigé. Coordinadora de la Unidad de Medicina Complementaria
Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral



93 55 10 0 10

**Nuevo número
de programación telefónica**

LOS CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL UNIFICAN LOS NÚMEROS DE TELÉFONO EN UNO SOLO PARA PEDIR CITA PREVIA CON EL EQUIPO DE PROFESIONALES SANITARIOS.

Todos los usuarios que necesiten solicitar cita previa en las áreas básicas de salud de Collblanc y la Torrassa (l'Hospitalet de Llobregat) y Sagrada Família o Gaudí (Barcelona) deberán marcar a partir de ahora el nuevo número de teléfono 93 55 10 0 10. Con esta medida, los centros sanitarios mejorarán la accesibilidad telefónica que ofrecen al usuario.

Al marcar el nuevo número contactarán con una central de llamadas o *call center* que está certificada desde el 2004 de acuerdo a los requisitos de calidad de la norma ISO 9001:2000. La finalidad de la implantación de la central de llamadas es reducir los tiempos de espera de la atención de la llamada y gestionar de manera más eficiente cerca de 900.000 llamadas anuales.

Las siguientes recomendaciones ayudarán al usuario a la adaptación al nuevo sistema cuando llame para solicitar hora de visita:

- Identificar el centro para el cual se solicita visita, indicando si su equipo sanitario pertenece al área básica de salud (ABS) Collblanc, la ABS la Torrassa, la ABS Sagrada Família o la ABS Gaudí. Esto facilitará la atención de la llamada, haciéndola más ágil, ya que ayudará al operador a identificar el equipo sanitario del usuario.
- Si se puede esperar, evite llamar entre las 8.30 y las 12 horas y sobre todo el lunes, ya que es el horario de mayor afluencia de llamadas. El 76% de llamadas se concentran en ese horario.
- Tener siempre a mano lápiz y papel para no olvidar anotar el día de la visita y así evitar volver a contactar para preguntarlo de nuevo.
- Tener siempre a mano la tarjeta sanitaria a la hora de llamar, así como el número del documen-

to nacional de identidad (DNI). En caso de necesitar recordar la cita concertada, no se podrá facilitar por teléfono el día y hora de la visita a menos que el usuario facilite el Código de Identificación Personal (CIP) que figura en su tarjeta sanitaria, el DNI, la dirección y el teléfono. De esta forma el centro preserva la confidencialidad del usuario según las exigencias de Ley orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal.

Desde la central de llamadas se le facilitará la cita para el personal médico, de enfermería, de pediatría, de odontología o de trabajo social, y también se le facilitará información general o de trámites. Para el resto de gestiones, se derivará la llamada a su centro de atención primaria, que acabará de completar la atención telefónica que necesite.

El horario de atención de la central de llamadas es de **8.30 a 20.30 horas**. El usuario también puede pedir cita en la página web www.csi.cat o www.sanitatintegral.org en cualquier momento.

En su centro de atención primaria, los profesionales le facilitarán tarjetas informativas con el nuevo número de teléfono, recomendaciones o cualquier otra información que precise. Juntos mejoraremos nuestros servicios.



Loli Valenzuela. Coordinadora de Procesos de Atención al Usuario
Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral



Llegar al bienestar a través del ejercicio

EL EJERCICIO ES LA FORMA MÁS ADECUADA DE MANTENER EL ORGANISMO FLEXIBLE Y SANO. YA EN LA DÉCADA DE LOS AÑOS SETENTA, LOS EXPERTOS ANUNCIARON QUE EL ESTADO DE SALUD ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE DESARROLLA. UN CUERPO FLEXIBLE ES UN CUERPO JOVEN.

Hay tendencia a olvidarse de mantener una actividad física después de la jubilación. Se oye, erróneamente: “tengo ganas de jubilarme para descansar”, y esto se convierte en sentarse en el sofá, no utilizar la musculatura excepto para satisfacer las necesidades básicas... Todo ello provoca un anquilosamiento del organismo. Para evitarlo, es muy saludable utilizar el tiempo para hacer ejercicio según las preferencias personales, ya que hay mil formas de mover el cuerpo: gimnasia, baile o senderismo, etcétera.

En el Centro de Atención Primaria la Torrassa se ha creado un taller de ejercicio, con diversos grupos, que tiene el objetivo de mejorar tanto el estado anímico como el estado físico a través del ejercicio y, a su vez, hacer llegar a la población la idea de que gracias al ejercicio se llega a una mejora general.

Antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio es importante consultar al personal médico, para que facilite algunas recomendaciones particulares. Se debe controlar el pulso, de forma particular. En personas mayores, si se sobrepasan los 100 latidos por minuto no es conveniente practicar ejercicio y es necesario ponerse en contacto con el equipo sanitario para recibir orientación. En el caso de las personas diabéticas, además de las pulsaciones, hay que tener en cuenta el nivel de azúcar en sangre y, en ningún caso, hacer ejercicio si

se sobrepasan los 250 mg/dl. En este caso hay que consultar con el personal médico o de enfermería para comentarles el deseo de hacer ejercicio y el nivel de glucemia. Ellos recomendarán cómo hacerlo.

Siempre es conveniente iniciar la actividad con unos estiramientos y acabar de la misma forma. De hecho, sólo con los estiramientos, el cuerpo ganará en flexibilidad, lo que a la vez hará sentir a la persona más joven.

Los estiramientos regulares y sostenidos son óptimos, con independencia de la edad, para mantenerse flexible y joven. También ayudan a la coordinación permanente de movimientos libres y fáciles, con más control y equilibrio. Además, aumentan la elasticidad y flexibilidad de ligamentos y cápsulas articulares, mejorando así la actividad de las articulaciones y aumentando la extensión de los movimientos.

Cuando se hace ejercicio siempre se debe hacer con ropa adecuada y calzado cómodo. También es necesario hidratarse periódicamente.

Francisco Arroyo. Enfermero

Centre d'Atenció Primària la Torrassa



Fibromialgia y ejercicio físico

LA FIBROMIALGIA SE DEFINE COMO UN SÍNDROME CARACTERIZADO POR LA PRESENCIA DE DOLOR CRÓNICO DE CAUSA DESCONOCIDA.

Los criterios para el diagnóstico de la fibromialgia se definieron en el año 1990 por el Colegio Americano de Reumatología. Para hacer el diagnóstico se estudian 18 puntos diferentes del cuerpo efectuando una presión con la mano de unos cuatro kilogramos. Si existe dolor de más de tres meses de duración en más de 11 de estos 18 puntos se puede empezar a perfilar el diagnóstico de fibromialgia. Con este síndrome aparecen con frecuencia otros trastornos asociados como trastornos del sueño, síndromes ansioso-depresivos, cefaleas tensionales, colon irritable...

Esta enfermedad afecta entre el 1% y el 4% de la población general y el 90% de las personas son mujeres.

Como se desconocen las causas exactas que la originan no existe tampoco ningún tratamiento específico y concreto. Los medicamentos que se recetan son antiinflamatorios, antidepresivos tricíclicos, relajantes musculares, analgésicos... Todos ellos tienen como objetivo mejorar los síntomas como el dolor, la sensación de fatiga, los estados depresivos, etcétera, para mejorar la calidad de vida del paciente.

Otra herramienta muy importante que se emplea en los centros de rehabilitación para el tratamiento de la fibromialgia es la práctica del ejercicio físico supervisado por un fisioterapeuta, con lo que se consigue mejorar el estado cardiovascular del paciente y aumentar su fuerza muscular. Esto provoca una disminución de los puntos dolorosos a la palpación y, por tanto, una mejoría general. El ejercicio físico más eficaz se ha comprobado que es el aeróbico.

Este trabajo aeróbico se centra básicamente en un programa de marcha en una cinta rodante con dife-

rentes velocidades y resistencias, para mejorar el estado cardiovascular. También y con el mismo objetivo se usa la bicicleta estática con diferentes resistencias y tiempos. Otro tipo de ejercicio físico aeróbico beneficioso es la gimnasia acuática en piscina de agua caliente. Con él mejoramos la fuerza muscular, disminuimos el dolor y se producen una mejor tolerancia de la fatiga. El ejercicio también tiene efectos beneficiosos sobre el estado emocional.

Es importante la intensidad de la actividad física. Según diversos estudios, el entrenamiento de alta intensidad no se traduce en una mejoría de los síntomas, más bien al contrario, suele empeorar el dolor y, por tanto, tampoco es bueno a nivel psicológico. Lo más indicado son las actividades de baja intensidad, como por ejemplo un programa de marcha y/o bicicleta estática dos o tres veces por semana durante una hora aproximadamente. Este tipo de entrenamiento mejora el dolor y la funcionalidad para las actividades de la vida diaria.

En resumen, la actividad física de moderada o baja intensidad es beneficiosa para la fibromialgia. Los ejercicios aeróbicos son los más adecuados en combinación con ejercicios para ganar fuerza y flexibilidad. La frecuencia de los ejercicios debe ser de dos o tres veces por semana y una hora de duración.

Dra. Cristina Martínez. Médico rehabilitadora

Elena López de Ipiña. Fisioterapeuta

Dr. Jesús Tinoco. Médico rehabilitador

Carles Peña. Fisioterapeuta

Centre de Rehabilitació Fontsa



L'atenció comunitària

Element bàsic a l'atenció primària

DUR A TERME ACCIONS PER PROMOCIONAR LA SALUT I PREVENIR LA MALALTIA ÉS L'OBJECTIU DELS PROGRAMES D'ATENCIÓ COMUNITÀRIA QUE ES DUEN A TERME DES DELS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL.

Els professionals que treballem als Centres d'Atenció Primària no només ens dediquem a "passar visita" a les nostres consultes. A més d'això organitzem diverses activitats dirigides a la comunitat dins i fora dels nostres centres.

Les activitats comunitàries són aquelles activitats fetes en un territori i que estan dirigides a promoure la salut, incrementar la qualitat de vida i el benestar social de la població, tot potenciant la capacitat de les persones i grups per a l'abordatge dels seus propis problemes, demandes o necessitats.

L'atenció comunitària és un element bàsic en l'atenció primària i en el treball dels professionals de la salut.

L'objectiu general de l'atenció comunitària és desenvolupar accions que condueixen a promoure la salut i prevenir la malaltia, a través d'activitats educatives que facilitin un entorn saludable i segur, i que donin lloc a un canvi en els hàbits de vida.

D'aquesta manera els professionals d'atenció primària en el seu treball diari contemplem els problemes de salut i socials col·lectius dels pacients i no només els individuals.

Per aquest motiu des dels Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral (CAP) estem en contacte continu amb diferents entitats del barri amb l'objectiu de conèixer quines són les necessitats socio sanitàries de la comunitat, i d'aquesta manera planificar, portar a terme i avaluar conjuntament diferents activitats comunitàries.

Algunes d'aquestes intervencions comunitàries són promogudes pels propis professionals de l'equip d'atenció primària i d'altres a petició d'entitats del barri, que formen part de la comunitat.

Alguns exemples de les activitats que s'han dut a terme aquest any:

- Rutes de salut: caminades programades al barri. Al CAP Sagrada Família.
- Projecte mares entre cultures: punt de trobada

i de suport entre mares xineses i llatines. Al CAP Sagrada Família

- "La gent gran es cuida": cicle de xerrades de caire social i sanitari dutes a terme als barris de Collblanc i la Torrassa.

- "A l'estiu fugiu de la calor": sessions informatives als casals dels barris on es proporcionen consells en cas de cop de calor. CAP del Consorci.

- Taller de memòria: exercicis i consells pel manteniment i l'estimulació cognitiva. CAP la Torrassa i CAP Collblanc.

- Taller de cuidadors: adreçat a persones no professionals que tenen cura de persones dependents. CAP Sagrada Família i CAP la Torrassa.

- Taller sobrepès i obesitat: promoció de la incorporació d'hàbits saludables a l'alimentació. CAP Collblanc.

- Taller del peu diabètic i educació diabetològica: valoració professional del peu diabètic i facilitació d'eines per a la cura dels propis peus per evitar complicacions. CAP Collblanc.

- Taller de relaxació i salut mental: es tracta d'un taller realitzat entre el CAP Sagrada Família i el Centre de Salut Mental d'Adults.

- Grup de patologia afectiva lleu: per a persones entre 20 i 65 anys. Al CAP Sagrada Família.

- Salut i escola: atenció individualitzada d'infermeria a les escoles i instituts. CAP del Consorci.

- Bons hàbits posturals a les escoles: promou l'educació per prevenir problemes posturals. Impulsat pel Centre de Rehabilitació Fontsanta.

S'ha de pensar que tots formem part activa de la nostra comunitat, és a dir, no només rebem de forma passiva serveis, sinó que també hem de participar i preocupar-nos activament de tot allò relacionat amb la pròpia salut.

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

Treballadores socials

Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral



La grip A

Cal mantenir la calma

FINA ARA LA MALALTIA TÉ UN CARÀCTER LLEU I SENSE COMPLICACIONS EN LA MAJORIA DELS CASOS. US RECOMANEM FER SERVIR ELS SERVEIS DE SALUT AMB RESPONSABILITAT PER EVITAR SATURACIONS INNECESSÀRIES.

La grip A és una malaltia infecciosa. Pot donar febre, mal de cap, dolors musculars, malestar general, congestió nasal, tos i de vegades símptomes digestius (nàusees, diarrea). És a dir, la grip A té els mateixos símptomes que la grip estacional (la de tots els anys). Els símptomes duren uns set dies. També hi ha casos que no donen símptomes.

Com la grip estacional, es transmet molt fàcilment a través de l'aire per mitjà de petites gotes que emeten les persones infectades al tossir, esternudar i parlar i que són inhalades per persones que estan a curta distància (1-2 metres). També es pot contagiar per contacte de les mans amb objectes recentment contaminats i tocar-se després els ulls, el nas o la boca. Les persones infectades poden contagiar des d'un dia abans d'aparèixer els símptomes fins a uns 5-7 dies després. Els nens més petits poden allargar aquest període a uns 10 dies.

Les dades procedents de l'hemisferi sud mostren una menor gravetat de la nova grip A que de la grip estacional (la mortalitat és inferior). La majoria de les persones no tindran cap complicació. Malauradament, hi ha persones amb un risc més alt que la malaltia es compliqui o que la grip suposi un risc de descompensació d'altres malalties cròniques que ja patien abans.

Prevenció

Quan tossiu o esternudeu, tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús, i llenceu-lo a les escombraries. Si no teniu mocador, tossiu o esternudeu a la part superior de la màniga. Renteu-vos les mans amb freqüència amb aigua i sabó i eixugueu-vos-les bé (sobretot després de tocar superfícies

comunes, com ara baranes, manetes de portes, teclats i ratolins d'ordinador, telèfons, elements de subjecció en el transport públic i després d'esternudar i mocar-se). Ventileu sovint els espais tancats obrint les finestres. Eviteu el contacte proper amb persones malaltes de la grip, i no compartiu menjar ni estris (coberts, gots, tovallons, mocadors...) ni altres objectes sense netejar-los degudament.

Què heu de fer si creieu que esteu malalts? Cal que us quedeu a casa i truqueu al telèfon de Sanitat Respon **902 111 444** o contacteu amb el vostre centre d'atenció primària per rebre orientació sobre el que heu de fer.

La vacuna contra la grip A aviat estarà disponible. Hi haurà vacuna per a tothom que la necessiti. La vacuna contra la grip estacional no protegeix contra la grip A, ja que es tracta d'un tipus de virus diferent, però el Ministeri de Sanitat recomana que les persones dels grups de risc habituals es vacunin per la possibilitat que les dues gripes puguin coincidir en el temps.

Per saber-ne més:

http://www.gencat.cat/especial/grip_a/cat/index.htm

<http://www.informaciongripea.com/preguntas-y-respuestas-mas-frecuentes.html>

<http://gripeycalma.wordpress.com/>

Dr. Ferran Flor. Tècnic de salut

Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral



Àrea Bàsica de Salut
Gaudí
C/ Còrsega, 643
08025 Barcelona
Tel. 93 507 25 80

Àrea Bàsica de Salut
Sagrada Família
C/ Còrsega, 643
08025 Barcelona
Tel. 93 507 25 80

Àrea Bàsica de Salut
Collblanc
C/ Creu Roja, 18
08904 L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 447 07 80

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

