

# 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, M. ÀNGELS MARTÍNEZ, LOLI VALENZUELA, QUIM LLOP, FRANCISCO ARROYO, RAQUEL ALONSO, M. ÀNGELS MARTÍNEZ I SÍLVIA 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](mailto:salutalbarri@sanitatintegral.org)



# Les rutes saludables

## Estil de vida actiu contra el sedentarisme

LA **FALTA REGULAR D'EXERCICI FÍSIC**, CADA COP MÉS GRAN ALS PAÏSOS DESENVOLUPATS, ESTÀ RELACIONADA AMB UN NIVELL MÉS ALT D'APARICIÓ DE **CERTES MALALTIES** QUE ES PODEN PREVENIR.

L'espècie humana, ara fa 10.000 anys, va deixar de ser nòmada per establir-se en els primers poblats al voltant d'una activitat sedentària: l'agricultura. A partir d'aquest moment ha anat evolucionant. Les seves capacitats i coneixements per entendre i després intentar controlar les lleis "amenaçadores" de la natura han fet que l'ésser humà creés eines i instruments fantàstics que fan la vida més còmoda.

Aquesta capacitat tècnica que s'ha assolit passa factura a bona part de la població, perquè l'aboca a un estil de vida sedentària. Això vol dir que bona part dels individus no fa activitat física regular.

A les societats més avançades que acaben exportant els seus costums, com Estats Units, el sedentarisme i les malalties associades, són la segona causa de mortalitat. Aquestes malalties cròniques poden ser:

- Cardiovascular: especialment arteriosclerosi, malaltia coronària i hipertensió.
- Metabòlica: sobretot diabetis *mellitus* tipus II.
- Musculoesquelètica: que en les persones d'edat provoca artrosi i atrofia muscular. També pot afavorir l'osteoporosi i les fractures.
- Oncològica: sobretot càncer de colon.
- Psicològica: sobretot depressió, ansietat i estrès.
- Endocrines: obesitat i sobreprès.

Una persona sedentària té un risc de mortalitat molt més elevat que una que tingui un estil de vida actiu.

Portar una vida activa, no sedentària, només vol dir, entre d'altres coses, per exemple: **Caminar 30 minuts a pas viu, un cop al dia.**

Per fer popular aquesta proposta i ajudar els veïns a fugir dels hàbits sedentaris, la

Coordinadora d'Entitats del Barri de la Sagrada Família, dins de la Taula de Salut del Pla Comunitari, ha organitzat una activitat física regulada per l'Esportiu Claror i l'Agrupació Excursionista Catalunya, mitjançant uns exercicis controlats i unes caminades pel barri. Per aquest motiu ja s'han detectat els llocs més saludables per caminar i fer una progressió que ajudi a aconseguir l'autonomia personal.

El programa s'anomena **Rutes de salut** i es tracta de fer dues hores d'activitat setmanal (dimarts i dijous), per a un màxim de 15 persones durant cinc setmanes. Els horaris són al matí: de 9.30 a 10.30 hores o, a la tarda, de 19.30 a 20.30 hores.

**Per poder participar en aquestes rutes de salut només cal informar-se a:**

- CAP Sagrada Família - Telèfon: 93 507 25 80 (Esther Hernando)
- CAP Roger de Flor - Telèfon: 902 500 179 (Ingrid Fort)
- Espai 210 - Telèfon: 93 265 36 45

Les properes caminades són:

- Cicle d'hivern: del 27 d'octubre al 3 de desembre

**Teresa Roigé.** Coordinadora de la Unitat de Medicina Complementària

**M. Àngels Martínez.** Treballadora Social

**Centre d'Atenció Primària Sagrada Família**

**Quim Llop.** Tècnic

**Agrupació Excursionista Catalunya**



**93 55 10 0 10**

**Nou número  
de programació telefònica**

## **ELS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL UNIFIQUEN ELS NÚMEROS DE TELÈFON EN UN ÚNIC PER DEMANAR CITA PRÈVIA AMB L'EQUIP DE PROFESSIONALS SANITARIS.**

Tots els usuaris que necessitin sol·licitar cita prèvia a les àrees bàsiques de salut de Collblanc i la Torrassa (l'Hospitalet de Llobregat) i Sagrada Família o Gaudí (Barcelona) hauran de marcar a partir d'ara el nou número de telèfon **93 55 10 0 10**. Amb aquesta mesura, els centres sanitaris milloraran l'accessibilitat telefònica que ofereixen a l'usuari.

En marcar el nou número, els usuaris contactaran amb una central de trucades o *call center* que està certificada des del 2004 d'acord als requisits de qualitat de la norma ISO 9001:2000. La finalitat de la implantació de la central de trucades és reduir el temps d'espera de l'atenció de la trucada i gestionar de manera més eficient prop de 900.000 trucades anuals.

Les següents recomanacions ajudaran l'usuari a fer més fàcil l'adaptació al nou sistema quan truiqui per sol·licitar hora de visita:

- Identificar el centre per al qual se sol·licita visita, indicant si el seu equip sanitari pertany a l'àrea bàsica de salut (ABS) Collblanc, l'ABS la Torrassa, l'ABS Sagrada Família o l'ABS Gaudí. Això facilitarà l'atenció de la trucada, fent-la més àgil, ja que ajudarà l'operador a identificar l'equip sanitari de l'usuari.
- Si podeu esperar, eviteu trucar entre les 8.30 i les 12 hores i, sobretot, el dilluns, ja que és l'horari de major afluència de trucades. El 76% de trucades es concentren en aquest horari.
- Tenir sempre a mà lllapis i paper per no oblidar anotar el dia de la visita i així evitar haver de tornar a contactar per preguntar-ho de nou.
- Tenir sempre a mà la targeta sanitària a l'hora de trucar, així com el número del document

nacional d'identitat (DNI). En cas de necessitar recordar la cita concertada, no es podrà facilitar per telèfon el dia i hora de la visita llevat que l'usuari faciliti el Codi d'Identificació Personal (CIP) que figura a la seva targeta sanitària, el DNI, l'adreça i el telèfon. D'aquesta manera el centre preserva la confidencialitat de l'usuari segons les exigències de Llei orgànica 15/1999 de 13 de desembre de protecció de dades de caràcter personal.

Des de la central de trucades se us facilitarà la cita per al personal mèdic, d'infermeria, de pediatria, d'odontologia o de treball social (per indicació de l'equip sanitari) i també se us facilitarà informació general o de tràmits. Per a la resta de gestions, es derivarà la trucada al vostre centre d'atenció primària, que acabarà de completar l'atenció telefònica que necessiteu.

L'horari d'atenció de la central de trucades és de **8.30 a 20.30 hores**. L'usuari també pot demanar cita pel seu equip sanitari al portal [www.csi.cat](http://www.csi.cat) o [www.sanitatintegral.org](http://www.sanitatintegral.org) en qualsevol moment.

Al seu centre d'atenció primària, els professionals us facilitaran targetes informatives amb el nou número de telèfon, recomanacions o qualsevol altra informació que preciseu. Junts millorarem els nostres serveis.



**Loli Valenzuela.** Coordinadora de Processos d'Atenció a l'Usuari  
Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari Integral



# Arribar al benestar a través de l'exercici

**L'EXERCICI ÉS LA FORMA MÉS ADEQUADA DE MANTENIR UN ORGANISME FLEXIBLE I SA. JA A LA DÈCADA DELS ANYS SETANTA ELS EXPERTS VAN ANUNCIAR QUE L'ESTAT DE SALUT ESTÀ DIRECTAMENT RELACIONAT AMB L'ACTIVITAT FÍSICA QUE ES DESENVOLUPA. UN COS FLEXIBLE ÉS UN COS JOVE.**

Hi ha tendència a oblidar mantenir una activitat física després de la jubilació. Erròniament se sent: "tinc ganes de jubilar-me per descansar", i això es converteix en seure al sofà, no fer servir la musculatura excepte per a les necessitats bàsiques... Per això és molt saludable fer servir el temps lliure per fer exercici segons les preferències personals, doncs hi ha mil formes de moure el cos, ja sigui fent gimnàstica, ball, senderisme, etcètera.

Al Centre d'Atenció Primària la Torrassa s'ha creat un taller d'exercici, amb diversos grups, que té l'objectiu de millorar l'estat tant anímic com físic a través de l'exercici, i alhora contribuir a difondre el fet que amb exercici s'arriba a una millora general.

Abans d'iniciar qualsevol tipus d'exercici és important consultar el personal mèdic per tal que doni algunes recomanacions. De manera particular s'ha de controlar el pols. En gent gran, si se sobrepassen els 100 batecs per minut, no és convenient fer exercici i cal posar-se en contacte amb l'equip sanitari per rebre orientació. En el cas de persones diabètiques, a més de les pulsacions, s'ha de tenir en compte el nivell de sucre en sang, i en cap cas s'ha de fer exercici

si se sobrepassen els 250 mg/dl. Si passa això, s'ha de consultar el personal mèdic o d'infermeria per comentar-los el nivell de glucèmia i el desig de fer exercici. Els professionals sanitaris recomanaran com fer-ho.

Sempre és convenient iniciar l'activitat amb uns estiraments i acabar de la mateixa manera. De fet, només fent estiraments, el cos guanyarà en flexibilitat, cosa que farà a la persona sentir-se més jove. Els estiraments regulars i sostinguts, són òptims, amb independència de l'edat, per mantenir-se flexibles i joves. També ajuden a la coordinació i permeten moviments més lliures i fàcils, amb més control i equilibri. A més, augmenten l'elasticitat i flexibilitat de lligaments i càpsules articulars, milloren l'activitat de les articulacions i augmenten l'extensió dels moviments.

Quan es fa exercici sempre s'ha de dur roba adequada i calçat còmode. També cal hidratar-se periòdicament.

**Francisco Arroyo.** Infermer

Centre d'Atenció Primària la Torrassa



# Nou Centre d'Atenció Integral Dos de Maig

## El CAP Sagrada Família en formarà part

**A PARTIR DEL 2010 ENTRARÀ EN FUNCIONAMENT UN NOU DISPOSITIU A LA DRETA DE L'EIXAMPLE QUE APLEGARÀ DIFERENTS NIVELLS D'ASSISTÈNCIA SANITÀRIA.**

A principis d'any deixarà de funcionar tal i com es coneix en aquests moments l'Hospital Dos de Maig. En la seva ubicació física es posarà en marxa un nou dispositiu hospitalari, que amb altres serveis, formarà el nou Centre d'Atenció Integral Dos de Maig (CAIDM). El Centre estarà gestionat pel Consorci Sanitari Integral.

En el CAIDM coexistiran tres nivells assistencials (atenció primària, atenció especialitzada i atenció hospitalària). Això permetrà oferir una assistència integral a la població de la zona i assegurar la continuïtat assistencial.

El CAP Sagrada Família (àrees bàsiques de salut Gaudí i Sagrada Família) i tots els serveis que s'ubiquen en ell (Servei de valoració de la dependència i Servei d'avaluació del grau de discapacitat) s'integraran en el CAIDM. El nou centre disposarà també d'un hospital lleuger o de proximitat, amb un caire eminentment quirúrgic.

El centre tindrà els serveis següents: oftalmologia, otorinolaringologia, cirurgia general, traumatologia, cirurgia vascular, dermatologia i rehabilitació. Hi haurà també un servei de medicina que estarà format per metges especialistes en medicina interna, cardiologia, pneumologia, endocrinologia i digestologia, que donarà resposta als malalts amb patologies mèdiques.

També hi haurà un servei d'urgències d'atenció primària (CUAP), que està previst dugui a terme al voltant de 50.000 visites anuals. Pel

que fa a infraestructures, aquests serveis ocuparan els espais on actualment està ubicat l'Hospital Dos de Maig, que s'aniran reformant de manera progressiva. Restaran obertes tres unitats d'hospitalització que suposen entre 60 i 90 llits disponibles per a malalts ingressats en funció de l'època de l'any i dels pics d'activitat. En aquest dispositiu es potenciarà el servei d'hospitalització a domicili, l'activitat de l'hospital de dia i la cirurgia major ambulatoria.

Pel que fa a l'atenció especialitzada, la gran novetat és que el centre atendrà una població de referència, que variarà en funció de l'especialitat, però amb una mitjana de 120.000 habitants de la Dreta de l'Eixample i a la zona litoral. Les visites planificades per als especialistes estaran al voltant de les 130.000 per any.

El model assistencial que s'implantarà en consultes externes és el de visita única. Consisteix a oferir a l'usuari la possibilitat de fer la consulta amb el facultatiu corresponent i les proves complementàries que requereixi per obtenir –si és possible– una orientació diagnòstica i un pla terapèutic el mateix dia. Amb tot això el Consorci Sanitari Integral pretén aconseguir un centre d'alta resolució, orientat al client, a la qualitat i a l'excel·lència, i de màxima eficiència.

**Dr. Daniel Rodríguez.** Director

Centre d'Atenció Integral Dos de Maig



# 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

**FINS 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.

### Prevenició

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 superfi-

cies 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.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

