



Salut Informa

Informatiu mensual de la Regió Sanitària Camp de Tarragona

Ja som Agència de Salut Pública

El passat dia 1 de març es va posar en marxa el desplegament de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

Aquesta data ha significat la culminació d'un procés que va començar formalment l'octubre de l'any 2009 amb l'aprovació, per unanimitat, de la Llei de salut pública de Catalunya, però que havia iniciat el seu camí anys abans.

L'ASPCAT és una empresa pública que té com a funció principal prestar els serveis de salut pública que són competència del Departament de Salut de la Generalitat. També pot prestar serveis de salut pública que siguin competència d'altres departaments o ens locals mitjançant els convenis adients. És, per tant, el principal proveïdor públic de serveis de salut pública, definits com el conjunt organitzat d'actuacions dels poders públics i del conjunt de la societat per mitjà de la mobilització de recursos humans i materials per

protegir i promoure la salut de les persones, en l'àmbit individual i col·lectiu, prevenir la malaltia i tenir cura de la vigilància de la salut.

L'ASPCAT presta serveis en diversos àmbits:

La prevenció de la malaltia i la promoció de la salut, és a dir, el conjunt d'actuacions, prestacions i serveis destinats a fomentar la salut individual i col·lectiva, i a impulsar l'adopció d'estils de vida saludables per mitjà de les intervencions adequades en matèria d'informació, comunicació i educació sanitàries.

La vigilància de la salut pública, que comporta el conjunt d'actuacions destinades a recollir, analitzar, interpretar i difondre les dades sanitàries relatives als éssers vius, els aliments, l'aigua, el medi, els productes, les activitats i els serveis, i també l'estat de salut de les persones com a col·lectiu, amb l'objectiu de controlar les malalties i els problemes de salut.

La protecció de la

salut, entesa com el conjunt d'actuacions, prestacions i serveis destinats a garantir la innocuïtat i la salubritat dels productes alimentaris i a preservar la salut de la població davant els agents físics, químics i biològics presents al medi.

La salut laboral, el conjunt d'actuacions, prestacions i serveis de salut o sanitaris destinats a vigilar, promocionar i protegir la salut individual i col·lectiva dels treballadors.

L'ASPCAT té també un paper importantíssim a l'hora d'impulsar la coordinació de les actuacions interdepartamentals que puguin tenir un impacte en la salut de la població i en la promoció de la salut comunitària. Interpretem *salut comunitària* com el conjunt d'actuacions, prestacions i serveis destinats a millorar la situació de salut de la comunitat en les seves dimensions físiques, psicològiques i socials, que actuen per mitjà de la capacitat col·lectiva

[\(Sequeix a la pàgina 7.\)](#)

Contingut

Qui és qui amb...	3
Salut i arts escèniques	5
L'agenda	12
Una llengua saludable	19
Col·laboració	16

- L'1 de març es va posar en marxa el desplegament de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, Joan Guix.
- "La pràctica diària de la meva feina m'aporta la possibilitat de millorar la qualitat de vida dels nostres pacients.", Inés Niubó.
- L'Institut Català de la Salut reforça la pediatria al Camp de Tarragona amb centres de referència oberts els dissabtes.
- S'han enviat 1.000 cordons umbilicals, procedents del Banc de Cordó Públic de Catalunya, a 256 centres de 32 països.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



CatSalut

Servei Català
de la Salut

Aquest mes d'abril, vine a donar sang!

Dia/Hora	Lloc
Dimarts, 3 De 10.00 h a 14.00 h i de 17.00 h a 21.00 h	CALAFELL Unitat mòbil, al costat del mercat
Dimecres, 4	MIAMI PLATJA Unitat mòbil, plaça de Tarragona
Dijous, 5 De 10.00 h a 14.00 h i de 17.00 h a 21.00 h De 18.00 h a 21.00 h	COMA-RUGA Unitat mòbil, plaça dels Germans Trillas PRADES Sala d'actes de l'Ajuntament
Dijous, 12 De 17.00 h a 21.00 h	FALSET Centre d'atenció primària (CAP)
Divendres, 13 De 10.00 h a 13.00 h i de 17.00 h a 21.00 h	TARRAGONA Unitat mòbil, a la Rambla Nova, davant del Col·legi de les Teresianes
Dissabte, 14 De 16.00 h a 20.00 h De 17.00 h a 21.00 h	CAMP CLAR Centre Cultural Islàmic La Pau de Tarragona MASPUJOLS Sala del Casal
Dilluns, 16 De 10.00 h a 13.00 h i de 17.00 h a 21.00 h De 18.30 h a 22.00 h	REUS Unitat mòbil, a la Plaça de la Llibertat RIUDECOLS Local de l'Era
Dijous, 19 De 10.00 h a 13.00 h i de 17.00 h a 21.00 h De 18.00 h a 21.00 h	REUS Unitat mòbil, al carrer de Sant Joan (al costat del mercat) SARRAL Consultori mèdic
Divendres, 20 De 18.00 h a 21.00 h	LA BISBAL DEL PENEDÈS Consultori mèdic
Dilluns, 23 De 18.30 h a 21.30 h	LA FLORESTA Local social
Dimarts, 24 De 10.30 h a 13.30 h i de 16.00 h a 19.00 h	CAMPUS CATALUNYA Unitat mòbil
Dimecres, 25 De 10.00 h a 13.00 h	MAS CARANDELL En una aula
Dijous, 26 De 17.00 h a 21.00 h	EL PLA DE SANTA MARIA Centre cívic
Divendres, 27 De 18.00 h a 21.00 h De 18.00 h a 21.00 h	VILA-RODONA A la Casa de Cultura BRÀFIM Centre cívic
Diumenge, 29 De 10.30 h a 13.30 h	LA SECUITA Unitat mòbil, a la plaça de l'Església

Qui és qui amb Inés Niubó: “La pràctica diària de la meva feina m’aporta la possibilitat de millorar la qualitat de vida dels nostres pacients.”

Qui sou?

Em dic Inés Niubó de Castro, sóc metgessa psiquiatra i treballa a l'Institut Pere Mata (IPM) des de fa 19 anys. Actualment sóc cap de Servei d'Hospitalització de l'IPM.

La vostra professió és psiquiatra, però la vostra veritable vocació, quina és?

Sempre vaig voler ser metgessa. Més que ser especialista, m'agradava pensar en exercir en un entorn rural com a metgessa de família. Més tard, al llarg de la carrera, la psiquiatria em va obrir un camí apassionant.

Aquesta hauria estat la vostra segona opció professional?

De fet estic encantada amb la meva professió de psiquiatra.

Viviu a la localitat on treballa?

Sí.

Aquesta situació és positiva o negativa per a la vostra feina?

És positiva per a la meva feina i per a la meva família.

Ens podeu dir una mania?

L'organització del temps.

Una cosa que us agradi...

Moltes. gaudir de la meva família i... un bon partit del Barça!

Una cosa que no suporteu...

L'excés enrenou a qualsevol nivell i la informalitat.

El vostre pitjor defecte...

La timidesa, però el pas dels anys m'ha servit per millorar.

La vostra millor virtut...

La responsabilitat.

De què no faríeu mai?

De jutgessa, no m'hi veuria, segur.

Per què vàreu triar aquesta feina?

Per la proximitat amb qui pateix. Penseu que ser metge t'ofereix el privilegi d'acostar-te a les persones.

Quins són els aspectes més significatius de la vostra professió. En què consisteix?

L'escolta, la tolerància, la recerca conjunta d'alternatives al patiment. I des de fa més d'un any, amb la meua nova responsabilitat, m'he involucrat en temes de gestió.

Quins aspectes positius us aporta la seva pràctica diària?

Sens dubte, la possibilitat de millorar la qualitat de vida dels nostres pacients i el treball en equip que, en

cara que complex, sempre enriqueix.

Per contra, quins són els aspectes menys atractius per destacar?

Més que aspectes poc atractius diria que, en la praxi clínica, la dificultat ve donada perquè no som invulnerables al dolor, i en temes de gestió és ben clar que els recursos de què disposem són limitats i el context actual ens ho recorda.



Dra. Inés Niubó, cap del Servei d'hospitalització de l'Institut Pere Mata

Què canviariu o millorariu?

A nivell assistencial, a la nostra especialitat, la psiquiatria, encara li queda molt de recorregut. Els professionals que hi treballem sentim que hem participat d'enormes avenços en els darrers anys, però segueix sent un repte progressar en la reinserció comunitària de les persones que pateixen trastorns mentals perquè puguin tenir totes les opcions de desenvolupar una vida plena.

Quina és l'actitud que hauria de tenir el pacient?

Es fa difícil demanar a qui es presenta des del patiment.

Com us relaxeu?

A casa, sempre hi ha coses amb les quals entretenir-se: les plantes, les mascotes i, sinó, una bona pel·lícula

dels clàssics de Hollywood dels anys 40-50.

Què us fa riure?

Les ocurrencies dels meus fills.

Què us fa plorar o enrabiar?

Em produeixen molta ràbia les actituds d'humiliació envers qualsevol persona.

Recomaneu-nos un llibre!

L'últim: *Tot està per fer* de Pau Garcia-Milà.

Digueu-nos un escriptor o una escriptora que us agradi.

De sempre, Mercè Rodoreda i Pere Calders. Dels actuals, varrio molt.

Quin tipus de música us agrada?

La música de cantautor, l'òpera, si puc en directe, i el pop.

Per tant, el vostre músic o grup predilecte és...

Com a cantautor, Serrat, en òpera, Puccini i, com a clàssic, els Beatles.

Us agrada el cinema o el teatre?

Ambdós.

Quina és l'última pel·lícula o obra de teatre que heu anat a veure?

Fa poc, una obra d'una companyia anomenada Zum-zum Teatre: *La camisa de l'home feliç* de Lleó Tolstoi.

La recomanariu?

Segur, per pensar i per riure.

Digueu-nos un actor o una actriu que us agradi.

Sean Penn i Susan Sarandon, dels actuals, i Vivien Leigh, lligada als meus clàssics.

Qui és el vostre referent? Per què?

Els referents tenen a veure també amb el que sentim. En relació amb això em sento vinculada a la meua llengua i al meu país.

I el lloc més romàntic?

Imprescindible: París.

Un consell per millorar la salut...

L'optimisme i el descans.

Un somni secret...

Tornar a viatjar quan els meus fills siguin més grans.

Una màxima per afrontar la vida...

La superació davant l'adversitat; la vida continua.

Per acabar, regaleu-nos una paraula.

Millor un somriure.

Canal Salut: estratègia, multicanal de relació amb la ciutadania

- Salut presenta les experiències tecnològiques més innovadores posades en marxa per assolir els objectius del Pla de salut 2011- 2015.
- La plataforma Canal Salut obre noves possibilitats de relació, comunicació i interacció entre la ciutadania, els professionals i l'Administració.

El passat mes de març, es va presentar en roda de premsa l'estratègia del Departament de Salut a Internet a través del [Canal Salut](#), una eina fonamental per impulsar i assolir els principals objectius del Pla de salut, com la promoció d'hàbits de vida saludable, la potenciació de la capacitat dels ciutadans per prendre decisions formades i informades sobre la cura de la pròpia salut, o la millora de l'accés dels ciutadans als serveis sanitaris, entre d'altres.

A través de la consolidació del Canal Salut com a plataforma multicanal, el Departament de Salut pretén facilitar l'accés als ciutadans, professionals i entitats als serveis i recursos electrònics relacionats amb temes de salut, per tal de fomentar la corresponsabilitat i el bon ús del sistema sanitari, establir una estratègia comú per incrementar els serveis i continguts relacionats amb temes de salut a disposició dels agents del sistema, i oferir solucions tecnològiques de suport al sector salut.

Joan Guanyabens, conseller delegat de l'Agència d'Informació, Avaluació i Qualitat en Salut i coordinador general de les TIC del Departament de Salut, va presentar la plataforma del Canal Salut com a nou espai que obre noves possibilitats de relació entre la ciutadania, els professionals i l'Administració, emfatitzant conceptes clau com la transparència, el rendiment de comptes, la personalització de serveis i l'accés en línia a la informació, elements que guien la transformació del sistema de salut de Catalunya.

Canal Salut neix com el web sanitari de referència en català i aglutina en un mateix portal tota la informació sanitària rellevant, veraç, clara, actualitzada, i amb garantia científica, que és un dels grans valors del sistema sanitari.

Experiències tecnològiques innovadores

A la roda de premsa també es van exposar algunes de les experiències tecnològiques més innovadores que s'han posat en marxa dins de l'estratègia de serveis del Departament de Salut:

Open Data i xarxes socials a l'Administració

Jordi Graells, coordinador de Continguts i Innovació de la Direcció General d'Atenció Ciutadana del Departament de Presidència, ha presentat l'obertura de dades ([dades obertes](#)), un servei estratègic per a l'Administració de la Generalitat de Catalunya. La incorporació de dades epidemiològiques i altres serveis de salut serà molt rellevant perquè la ciutadania i les organitzacions d'aquest àmbit percebin clarament el valor que aporten i el rol que les dades poden acabar tenint en aquest sector com un actiu de primer ordre.

Diagnosticat

Ermengol Coma Redon, tècnic del Sistema d'Informació dels Serveis d'Atenció Primària (SISAP) de l'Institut Català de la Salut (ICS), ha estat l'encarregat d'exposar el servei Diagnosticat ([SISAP Diagnosticat](#)), un projecte de dades obertes d'informació epidemiològica que té com a objectiu principal oferir al ciutadà informació ràpida i fiable dels diagnòstics més rellevants de l'atenció primària a Catalunya.

Canal Diagnòstic per la Imatge

En el marc de Canal Salut, s'ha creat aquest web temàtic ([Diagnòstic per la Imatge](#)), que ha explicat Josep Fusté, responsable de Planificació de Serveis i del Mapa sanitari del Departament de Salut. Des del punt de vista dels ciutadans, el web ofereix un apartat d'explicació detallada de les diferents exploracions i preguntes freqüents relacionades amb el procés diagnòstic. A banda, amb l'objectiu de compartir el coneixement que facilita la

tecnologia, s'han confeccionat uns continguts adaptats per als professionals dins del canal, entre els quals destaquen les fitxes RX i les recomanacions sobre indicacions més adequades de proves de diagnòstic per la imatge amb el consens dels professionals experts.

Carpeta Personal de Salut i pla de medicació individual

Pilar López, directora funcional de la [recepta electrònica](#), i Elisenda Carrau, responsable operativa de la Història Clínica Compartida (HCC) i de la [Carpeta Personal de Salut](#), s'han encarregat d'exposar aquests serveis que, dins de la voluntat del Departament de Salut de promoure la cura de la pròpia salut, posen a l'abast de la ciutadania el seu pla de medicació individual que ara ja pot ser també consultat mitjançant la Carpeta Personal de Salut. Aquesta nova funcionalitat, que s'afegeix als continguts i serveis ja existents a la Carpeta, permetrà que els ciutadans puguin accedir al seu pla de medicació, així com a informació sobre la prestació farmacèutica que s'ofereix a través del sistema de recepta electrònica.

Sistema de control de la hipertensió amb la col·laboració de les farmàcies

La finalitat d'aquest projecte és fer un seguiment dels equips d'atenció primària (EAP) dels pacients amb tensió arterial alta a través d'un control telemàtic de la presa de la tensió arterial dut a terme des de les oficines de farmàcia. Òscar Solans, director del Servei d'Atenció Primària Vallès Occidental de l'Institut Català de la Salut (ICS), ha explicat els principals objectius d'aquest projecte, que són augmentar l'accessibilitat i el control als pacients hipertensos, reduir el nombre de visites de control als EAP i augmentar l'eficiència en la relació cost-efectivitat.

Salut i arts escèniques: “Cinefòrum familiar: la importància dels límits en l'educació”

El passat dissabte 25 de febrer, a la sala de l'Antiga Audiència de Tarragona, la Delegació de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, en el marc dels actes commemoratius del patró de la psicologia, va organitzar el primer cinefòrum familiar a la nostra ciutat.

L'acte es va iniciar amb la projecció de la pel·lícula *La niñera mágica*, comèdia de Kirk Jones (2005), que explica la història dels set germans Brown, els nens més entremaliats del món. Fa un any que s'ha mort la seva mare i al pare li resulta molt difícil poder-ne tenir cura i treballar alhora. A sobre, la tieta Adelaide, autoritària i insensible, que el sosté econòmicament, l'amenaça amb deixar de fer-ho si no es casa aviat. El senyor Brown, ofegat pels deutes, sap que si no ho fa, perdrà els seus fills. Ell no els explica res de tot plegat però els nens se n'assabenten i comencen a comportar-se encara pitjor que abans. Després de moltes mainaderes que acabaven fugint, es fa imprescindible l'arribada de la senyora McPhee, una mainadera que acabarà formant part de les seves vides.

Després de la projecció es va obrir un debat en què va poder participar el públic assistent. Entre els presents hi havia nens i nenes que van parlar de les seves impressions, què els havia copsat, la relació entre els personatges, etc. El diàleg entre adults i nens al voltant de la pel·lícula va resultar força interessant per a tothom.

“Cuando me necesitáis pero no me queréis debo quedarme. Cuando no me necesitáis pero me queréis debo marcharme. Es un poco triste pero debe ser así.” Aquesta frase enunciada per la senyora Macphee resumeix l'eix central de la pel·lícula i s'acompanya d'una sorpre-

nent transformació física de la mainadera, que passa de ser una dona lletja i sense cap atractiu quan no és volguda ni escoltada pels nens, a convertir-se en una dona atractiva i molt ben considerada a mesura que els nens (i també els grans) aprenen a estimar-la.

La pel·lícula permet reflexionar sobre diferents aspectes entre els quals podríem destacar: la importància dels límits, de saber i poder escoltar, de sentir-se escoltat, la responsabilitat de cadascú a l'hora d'assumir les conseqüències de les seves decisions, els

ran en els protagonistes dels diferents esdeveniments que no són altra cosa que les conseqüències de les seves pròpies accions.

Tot plegat ens fa pensar en la rellevància que pren la temàtica dels límits en l'educació dels fills. Sense límits ni ordre els nens poden acabar reclamant simptomàticament i de forma “provocativa”, amb les seves conductes i comportaments disruptius, que alguna figura d'autoritat sigui l'encarregada de poder establir i enunciar aquells límits que permetin recuperar l'ordre esmentat. És imprescindible que els pares assumeixin la seva autoritat perquè l'educació dels fills pugui donar el seu fruit, al mateix temps que intentin afavorir que els fills tinguin iniciativa i es responsabilitzin de les conseqüències que deriven de les seves decisions.

La niñera mágica, una pel·lícula que, segons alguns dels comentaris i opinions que hem pogut trobar, barreja els mètodes de la famosa *supernnany* televisiva i la màgia de la protagonista de *Mary Poppins*,

ens fa reflexionar sobre la idea que com menys implicació dels pares més distància emocional, més resistència a l'autoritat i més dificultat en l'acceptació dels límits.

Acabem amb una frase de l'autor de *Peter Pan*, J. Barry: **“Se refugian en el País de Nunca Jamás, al que van los niños que han caído de las cunas porque las niñeras miraban para otro lado”**. Per evitar la “caiguda” dels nens és necessari introduir uns límits que no serien possibles sense l'atenta mirada (escolta) de tots aquells que s'encarreguen de la seva educació.

Josep Maria Alcañiz, Jaume Descarrega i Lorena Ruza, membres de la Junta Rectora de la delegació de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya



Fotograma de la pel·lícula *La niñera mágica*, protagonitzada per Emma Thompson

canvis en l'estructura familiar, el dol i la seva elaboració o el sentit d'algunes conductes disruptives. Cal remarcar com a element realment important la simbologia atorgada al bastó “màgic”, que utilitza la mainadera per introduir 5 lliçons fonamentals, no com a mitjà correctiu sinó com a indicador de la necessitat d'introduir uns límits que ordenen i apaivaguen el malestar. Però, evidentment, no tot depèn de les habilitats màgiques de la mainadera. Ella és la primera que coneix i reivindica els seus límits: hi ha poques regles que ella es proposa ensenyar i la resta de coses que cal aprendre aniran a càrrec dels mateixos nens. I ells, tots els germans, del més gran fins al més petit, les aniran aprenent, i es converti-

Salut inicia una campanya per conscienciar els ciutadans perquè truquin al 112 quan tinguin símptomes d'infart.

- Cada any es produeixen al voltant de 6.500 infarts a Catalunya i només un de cada tres ciutadans que pateix els símptomes telefona al 112.
- El Departament de Salut disposa, des del juny de 2009, del Codi infart, un protocol que consisteix a reduir el temps de resposta del sistema sanitari.

L'infart és una causa important de morbiditat i mortalitat. Cada any, a Catalunya, se'n produeixen uns 6.500 casos. Quan es produeix un infart, el factor temps és decisiu, ja que, com més temps passa, la pèrdua de múscul és major i les seqüeles són més greus.

El símptoma principal de l'infart de miocardi és un dolor al pit, intens i perllongat, que no cedeix amb els analgèsics habituals. És un dolor que pot irradiar altres parts del cos com, per exemple, els braços, i que sol anar acompanyat d'un quadre vegetatiu amb suor freda, debilitat i, de vegades, amb nàusees i vòmits. En les dones, el dolor al pit no és tan indicatiu com en els homes, ja que hi ha altres símptomes que cal tenir en compte, com la dificultat per respirar, la debilitat, la fatiga i, fins i tot, la somnolència.

Si es pateix un dolor fort i opressiu al pit o una sensació de constricció de manera persistent, cal trucar immediatament al 112. D'aquesta manera, es posa en marxa el Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM) que, ràpidament, envia una ambulància medicalitzada per fer una valoració del cas. Un cop realitzat el diagnòstic, el SEM activa el Codi infart i alerta l'hospital de destí. D'aquesta manera, quan la persona malalta arriba a l'hospital, l'equip de metges que l'ha de tractar i tot l'equipament clínic necessari estan preparats. La rapidesa en el diagnòstic i en l'arribada i preparació hospitalària fa que les conseqüències de patir un infart es redueixin al mínim.

El Codi infart

El juny de 2009 es va posar en marxa el Codi infart. Es tracta d'un protocol que consisteix a reduir pràcticament a la meitat el temps de resposta del sistema sanitari, perquè els pacients rebin les mesures diagnòstiques i terapèutiques apropiades en els diferents punts de la xarxa assistencial.

El Codi infart és una experiència innovadora des del punt de vista de la gestió, atès que ha suposat l'assoliment de millores notables en termes de resultats clínics i d'optimització de recursos. Ha suposat un canvi en el paradigma de l'atenció altament especialitzada de l'infart que ha estat possible gràcies al consens entre els agents implicats.

Aquests canvis, tant els organitzatius, que afecten diferents dispositius del sistema de salut, com en la presa de decisions assistencials, mostren la importància de les reformes organitzatives per sobre de les estructurals.

Resultats del Codi infart

El tractament dels pacients amb infart ha millorat notablement, gràcies a la posada en marxa del Codi infart, en termes de teràpia d'elecció

i en els temps assistencials oferts. Des de la posada en marxa del Codi se n'han activat un total de 5.778, un 30 % dels quals han estat diagnosticats en primera instància pel SEM.

Des de la implantació del Codi infart, s'ha incrementat la proporció de pacients amb infart que han rebut algun tipus de tractament de reperfusió, especialment pel que fa al tractament òptim (l'angioplastia primària) i, segons les dades preliminars de l'Enquesta de mortalitat hospitalària, s'ha produït una reducció significativa de la mortalitat.

Durant l'any 2011, prop del 93 % dels pacients tractats a través del Codi infart han rebut algun tipus de tractament de reperfusió. Això suposa un increment notable (l'any 2000 només se'n reperfonien un 63 % i l'any 2006,

un 79 %). Cal destacar també que s'ha assolit un 85,7 % de reperfusió amb angioplastia primària entre els infarts tractats en el Codi infart (l'any 2000 aquesta proporció de tractament era del 5 % i al 2006, del 33 %).



Si teniu dolor brusc al pit, nàusees, vòmits i sudoració freda, heu de trucar al 112.

Gràcies a l'aplicació del Codi infart s'han reduït substancialment els principals indicadors de temps assistencial dels pacients amb infart tractats a través d'aquest Codi, i els valors són molt pròxims als estàndards recomanats per les Guies de pràctica clínica.

Durant el 2011 la mitjana de l'interval de temps des de l'inici del dolor fins que els pacients han tingut el primer contacte mèdic ha estat de 69 minuts. Això suposa un guany d'11 minuts respecte a l'any 2010. L'objectiu del Departament de Salut amb aquesta campanya és reduir aquest temps al màxim possible.

La campanya

L'objectiu de la campanya és escurçar el temps d'atenció a l'infart a partir de la reducció del temps d'espera [\(Sequeix a la pàgina 9.\)](#)

L'Hospital Joan XXIII reobre la CMA per augmentar la cirurgia sense ingrés, la més demanada

L'Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII ha reobert les tres sales d'intervenció de la cirurgia major ambulatoria (CMA) amb l'objectiu de contribuir a augmentar les intervencions sense ingrés de les patologies menys greus però que, per altra banda, són les de major demanda. La direcció de l'Hospital Joan XXIII preveu fer unes 500 intervencions més de CMA que el passat 2011, que suposarien un augment del 17 % respecte a l'activitat de l'any anterior.

A més, pel que fa a les intervencions programades, es preveu que se'n facin unes 100 més que l'any passat, que representen un augment del 2,5 % de l'activitat. Una altra dada molt important respecte a la previsió per a aquest any és l'augment

de l'activitat en cirurgia menor, amb una previsió d'un 330 intervencions més que al 2011 i que suposarien un increment del 28,2 %.



Sala d'espera per a intervencions de cirurgia major ambulatoria de l'Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII

En total, doncs, a l'Hospital Joan XXIII hi ha en funcionament els onze quiròfans de què disposa el centre: sis de programats, dos d'urgències i tres de la CMA. La direcció del centre hospitalari assegura que es mantindrà, com s'ha fet fins ara, la prioritat de l'activitat quirúrgica oncològica.

La reducció de l'activitat quirúrgica en els vuit hospitals de l'ICS ha estat un fet conjuntural del 2011, amb l'objectiu de reduir costos per la urgència i la complexitat de la situació pressupostària del moment, però la previsió per al 2012 és recuperar l'activitat quirúrgica de cirurgia major que s'ha deixat de fer aquest any passat i continuar incrementant la cirurgia menor ambulatoria.

Ja som Agència de Salut Pública (cont.)

[\(Ve de la portada.\)](#)

d'adaptació positiva als canvis de l'entorn. La salut comunitària té en compte tant els elements tangibles i no tangibles de la comunitat com els seus sistemes de suport, les normes, els aspectes culturals, les institucions, les polítiques i les creences.

A l'Agència s'integren l'antiga Agència de Protecció de la Salut, que desapareix, els components de prestació de serveis de la Direcció General de Salut Pública i l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA), que es manté com a àrea especialitzada en el si de l'ASPCAT.

L'Agència està regida per un consell d'administració, actualment presidit pel professor Lluís Salleras, que compta amb la representació de la totalitat de departaments de la Generalitat

de Catalunya l'actuació dels quals té un impacte en la salut dels nostres ciutadans, a més del Departament de Salut, el CatSalut com a assegurador i comprador de serveis de l'ASPCAT, i els ens locals, representats per la Federació i l'Associació de Municipis de Catalunya.

A nivell territorial, l'ASPCAT s'organitza en regions sanitàries i, dins d'aquestes, en sectors sanitaris. Els responsables de l'actuació sobre el terreny són els serveis regionals i els equips territorials de salut pública, de caràcter pluridisciplinari, que estan integrats per professionals amb perfils diversos que asseguren el compliment

de les activitats de la cartera de serveis de l'àmbit respectiu, i que actuen de forma col·laborativa sens perjudici de les funcions legalment reservades a una titulació específica. L'equip territorial de salut pública fa actuacions relatives a la promoció i la protecció de la salut, la prevenció de la malaltia i la vigilància de la salut pública, d'una manera integrada.

Al Camp de Tarragona ja disposem, des de fa temps, de l'estructura desplegada de l'Agència. Per a nosaltres, per tant, significa una continuïtat, però també un reforç i un estímul en la prestació dels nostres serveis per a la comunitat, en col·laboració amb els ens locals i la resta d'administracions i actors del sector.



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
 Servei Regional al Camp de Tarragona

Dr. Joan Guix,
 director del
 Servei Regional al Camp de Tarragona,
 Agència de Salut Pública de Catalunya

Els malalts volen ser escoltats

Cada cop és més freqüent sentir els pacients queixar-se del fet de no sentir-se prou escoltats pel seu metge, més pendent de la pantalla de l'ordinador i de seguir al peu de la lletra el protocol establert que no pas del pacient que té al davant.

Les presses, la urgència i la rigidesa dels protocols estan fent estralls i socaven la necessària i desitjada autoritat d'uns professionals que, sense adonar-se'n, s'allunyen d'aquell saber fer dels metges de família que només amb la seva presència guarien la meitat dels mals.

Més d'un podrà argumentar que les noves tecnologies i els espectaculars avenços en el camp de la medicina i la farmacologia han deixat obsoleta la vella clínica. No ho crec; els malalts segueixen desitjant ser escoltats.

D'un temps ençà tinc la convicció que l'èxit arribarà quan es trobi la bona manera de casar el que és vell amb el que és nou, tal i com ha fet en Pep Guardiola amb els jugadors del seu equip. Els vells valors de La Masia han aconseguit amansir i apaivagar els egos d'uns joves supermoderns que tenien molts números per acabar com el Narcís del mite.

Pep escolta els seus jugadors que, malalts d'amor, se senten escoltats i el corresponen. Els resultats i la bona salut de l'equip salten a la vista, fins i tot quan un dels seus integrants espera un trasplantament de fetge.

Al cap i a la fi tots tenim la necessitat de ser estimats, atesos i escoltats en la nostra singularitat. Això, que toca el punt més sensible del nostre ésser, és especialment rellevant dins el camp de salut, pel fet de tractar amb subjectes a qui la malaltia els situa enfront d'un futur que els fa trontollar les expectatives vitals.

Aquestes observacions de caire general són especialment pertinents per a totes aquelles malalties que els antics en deien de l'ànima i que ara es tradueixen per depressió, ansietat, fòbia i trastorns diversos etiquetats amb una llarga i variada proliferació de sigles.

Els pacients que habitualment arriben a la consulta del psicoanalista ho fan després d'un llarg periple pels diferents especialistes de la medicina. La majoria mostren, des de la primera sessió, un notable domini del llenguatge mèdic en la descripció de símptomes, fàrmacs i efectes secundaris associats.

Amb aquest desplegament de saber és freqüent escoltar la queixa relativa al fet que el metge no els escolta, que els diu que allò que han de fer és treure's del cap aquestes "tonteries" i, més sovint del que voldríem, que anar al psicòleg o al psicoanalista és una pèrdua de temps.

Durant quinze anys he rebut centenars de visites i he escoltat centenars d'històries que avalarien tot el que he descrit anteriorment. En triaré una, la primera història que em va venir al cap quan vaig acceptar l'encàrrec del president del Col·legi de Psicòlegs d'escriure un article per al *Salut Informa*.

Es tracta d'una senyora de cinquanta anys i escaig a qui anomenaré Emília. Aquesta dona "antipastilles" tan bon punt va arribar al despatx va obrir la bossa de mà i va buidar una pila de caps de medicaments damunt una tauleta mentre em descrivia detalladament el seu historial mèdic.

Aquesta primera presa de contacte va anar acompanyada d'una sèrie de frases significatives, alguna de paradoxal com ara "Sóc antipastilles: no prenc pastilles per a res, ni per al mal de cap, ni per als ronyons, ni...". Però aquesta afirmació rotunda tenia, com tot, una excepció: "L'únic que no he pogut deixar de prendre mai han estat les pastilles per als nervis".

L'Emília s'apanya molt bé amb herbes de maria lluïsa i amb bosses d'aigua calenta que li serveixen per a tot... menys per als nervis. Des de quan es pren aquestes pastilles per als nervis? "De tota la vida." Suposo que hi devia haver un moment en què va començar: què passava aleshores a la seva vida? Alguna circumstància en especial?

El desconcert de la pregunta es va veure doblat pel fet que ella mateixa digué que, en quaranta anys i escaig, ningú s'hagués interessat pels factors desencadenants. "Joan, aquesta pregunta no me l'ha fet mai ningú, però ja que me la fas procuraré respondre-la".

A la primera sessió, la senyora Emília em va fer saber que en poc temps s'havia apimant set quilos i que no tenia gana, talment "com si hi hagués una guerra entre les pastilles i el menjar".

L'escolta analítica durant deu sessions va permetre situar les coordenades de la seva història i veure com, als catorze anys, es va produir un desmai simptomàtic: "em vaig desplomar a la vista de tothom". Al cap de trenta anys

es va adonar, no sense sorpresa, que el desmai va coincidir amb l'arribada de la regla, la inscripció de la feminitat al cos.

Quatre anys més tard es va produir la crisi de nervis definitiva, aquella que l'ha dut a medicar-se ininterrompudament durant trenta anys. El factor desencadenant va ser a la fàbrica on l'Emília no suportava les exigències d'un home que li recordava massa un pare amb qui s'hi identifica.

Tan bon punt l'Emília va poder relacionar el seu "primer símptoma nerviós" amb "les exigències" va poder començar a subjectivar la seva posició. Per primera vegada veu clar que allò que l'emmalalteix és quelcom que la concerneix: "M'agrada exigir, però no suportó que m'exigeixin".

Les sessions van permetre transitar de "la gana", en singular, a "les ganes", en plural. Tan bon punt el desig va treure el nas, la vida se li va fer més planera, transitable i saborosa. El gust per la vida va retornar el gust dels aliments i, per primera vegada en molt de temps, se sentia animada, feliç i contenta: "Ja torno a ser jo".

Ben aviat em va comentar que havia pensat deixar la medicació. Em va demanar el meu parer. Li vaig dir que no ho fes sense consultar-ho abans amb el seu metge de capçalera i amb l'especialista que l'havia portat tota la vida.

El petit relat clínic intenta mostrar com en la nostra salut hi incideixen, no només els virus i els bacteris, sinó també tot allò que ens arriba d'altres persones i ens trasbalsa.

En una època marcada per la urgència i els protocols, ens convé més que mai recuperar allò valuós que ens han llegat i transmès els extraordinaris clínics que ens han precedit. Malgrat les presses i la cotilla dels protocols, no crec que ningú dubti de la bondat i dels efectes terapèutics d'una bona escolta.

Escoltem els malalts, encara que només sigui per prescripció facultativa.

El risc d'acabar posant creuetes a formularis és el preludi de la nostra mort anunciada.



Joan Gibert,
Psicoanalista, psicòleg
col·legiat núm. 6526
del COPC
delegació Tarragona

Salut inicia una campanya per conscienciar els ciutadans perquè truquin al 112 quan tinguin símptomes d'infart (cont.)

(Ve de la pàgina 6.)

entre l'aparició dels símptomes i l'alerta al sistema sanitari, perquè aquest és un temps que depèn dels pacients. L'objectiu és que aquesta alerta dels ciutadans al sistema sanitari es faci directament a través del 112, perquè s'ha comprovat que és l'agent assistencial que actua amb més rapidesa i, per tant, ofereix als pacients un temps d'atenció més curt.

La campanya ha estat finançada per la iniciativa privada europea Stent For Life, en col·laboració amb el SEM i el Departament de Salut, per fomentar la trucada dels ciutadans al 112 en cas de dolor al pit.

La campanya començarà al mes d'abril i estarà en marxa durant tot el 2012. S'ha elaborat material gràfic (pòsters i fullets) que es distribuïran a les sales d'espera dels centres d'atenció primària, a les unitats d'urgències dels hospitals i a les farmàcies comunitàries de Catalunya. D'altra banda, també s'ha elaborat un vídeo que es projectarà a les pantalles dels centres sanitaris.



Pòster provisional del Truca al 112

L'ICS al Camp de Tarragona homenatja els treballadors que s'han jubilat durant l'any 2011

La Gerència Territorial de l'ICS al Camp de Tarragona va celebrar l'*AmICS per sempre 2012*, un acte d'homenatge als 63 treballadors de l'Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII i de la xarxa d'atenció primària que es van jubilar durant el 2011. A més, per primera vegada, també es van homenatjar els 62 professionals que, l'any passat, van complir 25 anys com a treballadors de la institució. L'agraïment també es va fer extensiu als gairebé 700 empleats que

cia d'uns 180 assistents, entre homenatjats, companys, familiars i directius de l'ICS. Va estar presidit pel director dels Serveis Territorials de Salut al Camp de Tarragona, Josep Mercadé, i pel gerent territorial de l'ICS, Julio García Prieto, que van agrair la bona feina feta pels professionals homenatjats als quals van encoratjar a seguir treballant per la sanitat pública.

L'acte de reconeixement va comptar amb l'actuació musical del duet format per Conrad Setó i Josepa Urbano, el



Treballadors de l'Hospital Universitari Joan XXIII i de la xarxa d'atenció primària de l'Institut Català de la Salut que es van jubilar l'any 2011

porten entre 26 i 45 anys a l'ICS del Camp de Tarragona.

L'emotiu acte va tenir lloc al Caixa-Fòrum de Tarragona, amb la presèn-

liament de records i insígnies de l'ICS, els emotius parlaments d'alguns dels treballadors jubilatats i un aperitiu patrocinat i servit per la firma Arcasa.

Nova web per a les lleis òmnibus

El president Mas va presentar la campanya informativa del Govern sobre les lleis òmnibus, que signifiquen, va dir, "menys costos, menys temps i menys tràmits. En conjunt, tres lleis que en canvien 90, fruit d'un procés participatiu que implica el Govern, el Parlament i les associacions empresarials en la reactivació econòmica del país".

Les popularment denominades lleis òmnibus, aprovades pel Parlament el passat mes de desembre de 2011, són un conjunt de lleis que abasten i simplifiquen la major part d'àmbits d'activitat: agroambiental, econòmic, sanitari, cultural, de seguretat, etc. El

web www.gencat.cat/lleisomnibus permet veure els beneficis concrets que aporten les lleis segons l'àmbit o sector d'interès.

Les lleis òmnibus revisen un gran nombre d'aspectes normatius i organitzatius de l'Administració per aconseguir reduir la càrrega burocràtica i els terminis de les resolucions administratives, per simplificar l'Administració i fer-la més propera i entenedora per a la ciutadania, i convertir-la en una administració més àgil, propera, transparent i competitiva. En aquest sentit, el president va recordar que assolir la finestreta única empresarial és un dels objectius per a aquesta legislatura.

L'ICS reforça la pediatria del Camp de Tarragona amb centres de referència oberts els dissabtes

La Direcció d'Atenció Primària de l'ICS al Camp de Tarragona ha iniciat un nou projecte que consisteix a reforçar l'atenció pediàtrica del territori amb centres de referència que romanen oberts amb professionals de pediatria els dissabtes als matins, de 8.00 a 15.00 hores. Amb aquest projecte se centralitza l'atenció a la població infanto-juvenil (entre 0 i 15 anys), en determinades zones, per evitar la dispersió i l'heterogeneïtat i per garantir l'atenció prestada per professionals de pediatria.

Per tant, a l'àrea de Reus, el Baix Camp i el Priorat, l'atenció pediàtrica se centralitza, els dissabtes al matí, al CAP Sant Pere de Reus. A l'àrea de

Valls, l'Alt Camp i la Conca de Barberà se centralitza al CAP Dr. Sarró de Valls, i a l'àrea de Tarragona i el Tarragonès, al CAP Jaume I de Tarrago-

l'atenció pediàtrica de manera homogènia a tot aquest territori.

Els professionals de pediatria ubicats en aquests centres de referència (CAP Jaume I de Tarragona, CAP Sant Pere de Reus —CUAP— i CAP de Valls), a més de donar assistència als pacients que la necessitin, actuen també com a consultors de pediatria per a aquells professionals sanitaris que sol·licitin una consulta des dels centres de la zona d'influència corresponent. Per tant, els infants són atesos els dissabtes als matins a tot el territori del Camp de Tarragona per un professional sanitari i, en els casos que ho desitgin, les famílies poden escollir anar



Consulta de pediatria en un centre d'atenció primària de l'Institut Català de la Salut

na. Aquest projecte planteja un model organitzatiu més eficient i garanteix

a un d'aquests centres de referència del seu territori on hi ha professionals de pediatria.

Francesc Sancho, nou director de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

El secretari d'Estratègia i Coordinació, Francesc Sancho, que actualment també és director en funcions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, es va reunir el passat dia 6 de març amb el personal dels Serveis Territorials de Salut del Camp de Tarragona.

Francesc Sancho va reconèixer que a Tarragona la percepció de la població ha estat molt més crítica que en qualsevol altra zona de Catalunya: "Tarragona és el paradigma i un clar exemple de gestió sanitària, on trobem representades totes les possibles fór-

mules de gestió de les entitats proveïdores". També va explicar el contingut del Pla de salut 2011-2015 i va definir aquest instrument de treball com "un pla amb visió estratègica que basa els seus objectius en la medicina basada en l'evidència". Segons Sancho "el Govern aposta pel manteniment de l'estructura de salut pública d'accés universal i no existeix cap transformació del sistema a la privatització, tan sols volem optimitzar els recursos mitjançant una nova gestió".

Finalment, el director en funcions de l'Agència de Salut Pública de Catalu-

nya va voler deixar un missatge d'optimisme, i en aquest sentit va dir que "el sistema dona bons resultats, els principis estan establerts i ben assentats però sí que és cert que ha estat un impacte en l'estat del benestar i concretament en salut, un dels seus pilars". Sancho no va voler marxar sense recalcar que l'Estat no està ni estarà en fallida, que no s'arribarà a la mateixa situació que a Grècia i que sobretot cal tenir esperança i ser optimistes per vèncer entre tots aquesta crisi.

Una trentena d'especialistes en patologia mamària de Catalunya es trobaran a Tarragona

El Congrés Català de Sinologia i Patologia Mamària és un certamen degà al nostre país, que aquest any tindrà lloc a Tarragona. La Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla és l'encarregada d'organitzar l'11a edició d'aquesta trobada que, en aquesta ocasió, també inclourà el XIX Curs Intensiu de Sinologia i Patologia Mamària, la XIII Reunió d'Infermeria en Sinologia i Patologia Mamària i la XXVI Reunió de Sinologia dels Hospitals Comarcals.

La Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla, juntament amb la Universitat de Barcelona, organitza aquest Congrés Català de Sinologia, que aquest any tindrà lloc a l'Hospital de Sant Pau i Santa Tecla els propers 6, 7 i 8 de juny.

L'objectiu del Congrés és proporcionar als professionals mèdics d'aquest àmbit eines per ampliar els seus coneixements en sinologia i patologia mamària, especialment pel que fa a novetats i controvèrsies sobre el càncer de mama i l'estat actual del seu tractament, tant des del punt de vista quirúrgic com oncològic.

Pensat i organitzat per professionals de la sanitat, el Congrés s'adreça especialment a metges de família i resi-

dents de cirurgia general, ginecologia, cirurgia plàstica, oncologia, radiologia, medicina nuclear, anatomia patològica, que en la seva pràctica clínica diària han de diagnosticar, derivar i/o tractar pacients amb malalties de mama. També està adreçat a diplomats i estudiants d'infermeria amb interès en aquest àmbit.

Els responsables de l'organització d'aquest esdeveniment són els membres del Comitè de Patologia Mamària de la Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla.

Primeres espases

Al llarg dels tres dies en què es desenvoluparan els diferents cursos i reunions inclosos al Congrés, els participants podran assistir a xerrades de ponents tan importants en l'àmbit de l'anatomia patològica i radiologia com el doctor Jaume Masià, cap del Departament de Cirurgia Plàstica de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, que pronunciarà la conferència magistral de cloenda el divendres dia 8 de juny a les 13.30 hores. També destaquen les intervencions dels doctors Eduard Escrich, de la Universitat Autònoma de Barcelona, Josep M.

Adad, de l'Hospital d'Igualada, i Josep Verge, del Consorci Sanitari del Garraf que, juntament amb els doctors Santos López i Jordi Picas de la Xarxa Sanitària de Santa Tecla, organitzen el curs intensiu que tindrà lloc els dies 6 i 7 de juny.

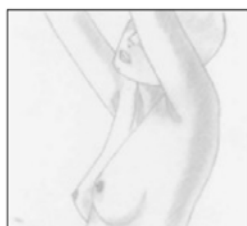
Noms importants del panorama sanitari català en l'àmbit de la patologia mamària participaran en les diferents sessions programades

El Congrés

El Congrés inclourà també el XIX Curs Intensiu de Sinologia i Patologia Mamària, que s'iniciarà el dimecres 6 de juny amb la inauguració a càrrec del doctor Joan Maria Adserà, director general de la Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla, i el doctor Eduard Escrich, que donaran la benvinguda als assistents i encetaràn les ponències que es desenvoluparan al llarg de dos dies en diferents blocs que tindran lloc en horari de matí i tarda: bases de la sinologia, patologia mamària benigna, patologia mamària de risc, patologia mamària maligna-diagnòstic, estratègia terapèutica i reconstruïm la dona. Aquest curs és obert a tots els professionals sanitaris.

El dia 8 de juny serà el torn de les dues reunions específiques. D'una banda l'adreçada a responsables mèdics dels diferents hospitals comarcals de Catalunya que tractarà les situacions poc freqüents de càncer de mama amb les intervencions de facultatius representants dels diferents centres sanitaris del país. Al mateix temps es desenvoluparà la XIII Reunió d'Infermeria en Sinologia i Patologia Mamària que s'estructurarà en dues taules que tractaran les cures davant dels canvis en el procés quirúrgic de la dona amb càncer de mama i l'afrontament positiu. Les reunions clouran, com s'ha dit anteriorment, amb la conferència magistral del doctor Eduard Escrich, en una sessió conjunta. Les sessions tindran lloc a l'Hospital de Santa Tecla de Tarragona i les inscripcions, que ja són obertes, es poden fer a través de la pàgina web, on a més es podrà consultar el programa complet: www.xarxatecla.cat.

Els professionals mèdics i d'infermeria que ho desitgin ja poden inscriure's al Congrés, a la web de la Xarxa de Santa Tecla



6 i 7 de juny de 2012
XIX Curs Intensiu de Sinologia i Patologia Mamària

8 de juny de 2012
XIII Reunió d'infermeria en Sinologia i Patologia Mamària
XXVI Reunió de Sinologia dels Hospitals Comarcals

Seu: Hospital de Sant Pau i Santa Tecla
Rambla Vella, 14 • Tarragona

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona



XARXA Sanitària i Social
de SANTA TECLA

L'agenda

<p>11 d'abril de 2012</p> <p>De 15.00 h a 16.30 h</p>	<p>Conferència sobre Prevenció i control del tabaquisme, dins el cicle de sessions conjuntes entre el Servei Regional al Camp de Tarragona de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i el Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona. A càrrec de Lourdes Rofes, metgessa adjunta, Pilar Roig, psicòloga clínica del Servei de Drogodependències de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus i Esteve Saltó, responsable d'Investigació i Informació en Educació Sanitària i Programes de Salut del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Es farà a la sala d'actes del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona, ubicat al carrer Enric d'Ossó, 1, Tarragona. Per confirmar l'assistència o obtenir més informació podeu adreçar-vos al telèfon 977 25 09 37 o escriure un correu electrònic a l'adreça colfarm@coft.cat. Podeu tenir més informació al web del Col·legi: www.coft.cat.</p>
<p>16 d'abril de 2012</p> <p>De 19.30 h a 21.00 h</p>	<p>La particularitat de la intervenció psicoanalítica en un cas on la malaltia física de la pacient sacseja tota la família, dins les reunions de l'Activitat de Psicoanàlisi: La psicoanàlisi al segle XXI, a càrrec de Rosa Lahoz. Acte organitzat per l'equip UMBRAL de Tarragona. Es farà a la seu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, carrer de Ramon i Cajal, 11 de Tarragona. Per a més informació, contacteu amb la delegació de tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, telèfon 977 21 41 02.</p>
<p>17 d'abril de 2012</p> <p>De 10.00 h a 13.00 h o de 16.00 h a 19.00 h</p>	<p>Conferència El tratamiento en psicoteràpia corporal en el trastorno límite de la personalidad, a càrrec de la doctora María del Mar Cegarra Cervantes, psicòloga clínica, psicoterapeuta somàtica en biosíntesis i directora del Centre de Psicoteràpia Somàtica en Biosíntesis de Lisboa (Portugal). Organitzada pel Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya. Es farà a la seu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, al carrer de Ramon i Cajal, 11 de Tarragona. Per a més informació, contacteu amb la Delegació a Tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, telèfon 977 21 41 02, o consulteu el web http://biosintesis.blogspot.com/.</p>
<p>18 d'abril de 2012</p> <p>De 14.30 h a 15.45 h</p>	<p>Conferència sobre L'estrès oxidatiu i la seva influència en la pràctica esportiva, a càrrec d'Anna Paré, farmacèutica i directora de Nutresalut. Es farà a la sala d'actes del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona, al carrer Enric d'Ossó, 1 de Tarragona. Per confirmar o obtenir més informació podeu adreçar-vos al telèfon 977 25 09 37 o escriure un correu electrònic a l'adreça colfarm@coft.cat. També podeu consultar el web del col·legi: www.coft.cat.</p>
<p>18 d'abril de 2012</p> <p>De 19.00 h a 21.00 h</p>	<p>Presentació i conversa del llibre Suïcidi, medicaments i ordre públic, editorial Gredos, a càrrec de psicoanalistes membres de l'ELP i de l'AMP de Tarragona. Acte organitzat per la Delegació a Tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya. Es farà a la seu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, al carrer de Ramon i Cajal, 11 de Tarragona. Per a més informació, contacteu amb el Col·legi al telèfon 977 21 41 02 o consulteu el web www.cdcelp.org.</p>
<p>19 d'abril de 2012</p> <p>De 19.30 h a 21.00 h</p>	<p>Valoració de famílies adoptants i seguiment del procés de transició, a càrrec d'Inès Rosales, psicòloga clínica, psicoanalista i exmembre del Comitè Tècnic d'Avaluació per a l'Adopció de la Generalitat de Catalunya, i Franc Estèvez, psicòleg i psicoanalista. Organitza Fòrum Psicoanalític Tarragona, amb la col·laboració del COPC a Tarragona. Es farà a la Delegació a Tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, al carrer de Ramon i Cajal, 11 de Tarragona. Per a més informació, contacteu amb el Col·legi al telèfon 977 21 41 02.</p>
<p>24 d'abril de 2012</p> <p>De 19.30 h a 21.00 h</p>	<p>Deleuze, Foucault, Lacan. Una política del discurs, de Hernan Garcia Hodgson, a càrrec de Carina Roxana Garcia Soto. Acte organitzat pel grup de treball de psicoanàlisi aplicada. Es farà a la Delegació a Tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, al carrer de Ramon i Cajal, 11 de Tarragona. Per a més informació, contacteu amb el Col·legi al telèfon 977 21 41 02.</p>
<p>26 d'abril de 2012</p> <p>De 14.30 h a 15.30 h (pendent de confirmació)</p>	<p>Conferència sobre recomanacions nutricionals en la prevenció i el tractament del sobrepès i l'obesitat. Consens FESNAD - SEEDO, a càrrec de Jordi Salas-Salvadó, catedràtic de nutrició i bromatologia de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la Universitat Rovira i Virgili. Es farà a la sala d'actes del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona, al carrer Enric d'Ossó, 1, Tarragona. Per confirmar l'assistència o obtenir més informació podeu adreçar-vos al telèfon 977 25 09 37 o escriure un correu electrònic a l'adreça colfarm@coft.cat. Podeu tenir més informació al web del col·legi www.coft.cat.</p>
<p>30 d'abril de 2012</p> <p>De 19.30 h a 21.00 h</p>	<p>Relatos, testimonios y actos de mujeres. Organitza el grup de treball GEMA, amb la col·laboració de la Delegació a Tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya. Es farà a la Delegació a Tarragona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, al carrer de Ramon i Cajal, 11 de Tarragona. Per a més informació, contacteu amb el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya al telèfon 977 21 41 02.</p>

El Banc de Cordó de Catalunya ha arribat als 1.000 cordons trasplantats

- El Banc de Cordó del Banc de Sang i Teixits s'ha convertit en líder europeu i tercer mundial en trasplantament de sang de cordó umbilical.
- Han permès a 1.000 persones d'arreu del món tenir una esperança per curar malalties com la leucèmia.
- S'han enviat 1.000 cordons umbilicals, procedents del Banc Públic de Cordó de Catalunya, a 256 centres de 32 països.

El Banc Públic de Cordó de Catalunya, del Banc de Sang i Teixits (BST), ha aconseguit la fita de 1.000 trasplantaments a partir de sang de cordó umbilical. D'aquesta manera, s'ha convertit en el principal banc europeu en nombre de trasplantaments. La sang de cordó és l'opció vàlida per a pacients amb malalties congènites o adquirides de la medul·la òssia, com les leucèmies agudes o cròniques, entre d'altres. Des del seu origen, el Banc Públic de Cordó de Catalunya ha tingut un creixement exponencial en el nombre d'unitats vàlides per al trasplantament, i en l'actualitat és el banc europeu que pot subministrar més sang de cordó per a pacients d'arreu del món. Aquesta és una mostra de la qualitat de la sang de cordó que es conserva al Banc Públic de Cordó de Catalunya, que té per objectiu afegir valor a la donació i generar un producte segur i eficaç.

Per celebrar aquesta fita, el Banc Públic de Cordó del BST va organitzar un acte institucional al Saló de Cent de l'Ajuntament de Barcelona per reconèixer la contribució de les maternitats, les famílies donants i totes les persones que han fet possible aquesta realitat. Judit Mascó va conduir l'acte, que van presidir el conseller de Salut, Boi Ruiz, i la delegada de salut de l'Ajuntament, Cristina Iniesta.

Més de 30 famílies van assistir a la celebració, en què es va lliurar a tots els nadons un pitet amb la inscripció "He donat un somni". Totes les maternitats que van fer possible la donació de cordó umbilical van ser guardonades amb un diploma de reconeixement a la seva tasca.

Jornades científiques

El Banc Públic de Cordó del BST és una font de coneixement a nivell internacional. Els investigadors del BST



El Banc de Cordó va celebrar aquest èxit amb un acte institucional al Saló de Cent de l'Ajuntament de Barcelona

han contribuït al desenvolupament de procediments internacionals que actualment utilitzen bancs de cordó d'arreu del món: mètode per analitzar la capacitat funcional del producte, mètode de descongelació i mètode de conservació de les cèl·lules.

Coincidint amb la celebració dels 1.000 primers cordons trasplantats, el BST va organitzar també unes jornades científiques que van aplegar referències mundials en sang de cordó, com Pablo Rubinstein, director del Banc de Cordó de Nova York, o Eliane Gluckman, la primera doctora que va fer un trasplantament al món a partir de sang de cordó. Al web www.bansang.net/jornadacordo2012 es recull tota la documentació d'aquestes jornades, que es van dur a terme a l'auditori de La Pedrera, cedit per l'Obra Social de CatalunyaCaixa.

El BST hi va exposar, entre d'altres, les línies d'investigació a partir de la sang de cordó que es porten a terme des de la divisió Xcelia. Bàsicament es tracta d'investigacions en solucions regeneratives, entre les quals hi ha la

producció de sang a partir de les cèl·lules mare de la sang de cordó i l'expansió cel·lular per accelerar els trasplantaments.

Com funciona el trasplantament de sang de cordó?

La sang del cordó umbilical conté elements capaços de generar cèl·lules sanguínies. És utilitzada per curar malalties com la leucèmia (70 % dels casos), en

què el cos humà no és capaç de generar sang.

El Banc de Sang de Cordó s'encarrega de garantir la conservació adequada i la tipificació de cada unitat, perquè es pugui utilitzar en les millors condicions per a qualsevol pacient d'arreu del món que la necessiti. Les reserves de sang de cordó estan centralitzades en un registre espanyol (REDMO) i en diversos d'internacionals (com Netcord, BMDW i l'NMDP) als quals tenen accés tots els centres de trasplantament autoritzats.

Quan un cordó arriba al Banc Públic de Cordó del BST se n'analitza la cel·lularitat, la viabilitat i la funcionalitat després de la criopreservació. Un cop feta aquesta avaluació, si es compleixen els requisits necessaris, la unitat es processa i es criopreserva.

El Banc Públic de Cordó conserva els cordons de major qualitat i que garantirà més efectivitat en els tractaments, tenint en compte criteris com la compatibilitat, la seguretat transfusional i la capacitat de regenerar medul·la òssia en el pacient.

(Continua a la pàgina 14.)

El Banc de Cordó de Catalunya ha arribat als 1.000 cordons trasplantats (cont.)



Per celebrar les 1.000 donacions, el Banc de Cordó del Banc de Sang i Teixits va celebrar unes jornades científiques a l'Auditori de la Pedrera

(Ve de la pàgina 13.)

El programa de Sang de Cordó a la Regió Sanitària Camp de Tarragona

Totes les maternitats públiques de la Regió Sanitària formen part del Programa de Sang de Cordó Umbilical de Catalunya:

- Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII
- Hospital Universitari Sant Joan de Reus
- Hospital de Sant Pau i Santa Tecla de Tarragona
- Pius Hospital de Valls
- Hospital del Vendrell

Durant l'acte d'homenatge a les maternitats que va tenir lloc al Saló de Cent de l'Ajuntament de Barcelona, aquests centres van rebre el Diploma acreditatiu.

Dades

- Actualment el BST té 15.321 unitats de sang de cordó disponibles per ser trasplantades.
- El 95 % de les persones que necessiten un trasplantament poden trobar un cordó compatible.
- Cada any es fan al món uns 2.000 trasplantaments a partir de sang de cordó.
- El Banc Públic de Cordó de Catalunya subministra el 10 % dels trasplantaments que es fan al món.
- A Espanya es fan 150 trasplantaments l'any, la meitat dels quals són subministrats per unitats de sang de cordó del BST.

El Banc Públic de Cordó s'autofinança amb recursos propis de l'activitat del BST.

Per tenir més informació podeu visitar la pàgina web del Banc de Sang i Teixits www.bancsang.net.

Lliurament d'acreditacions d'Alimentació Mediterrània (AMED)

El passat 27 de març Joan Guix, director del Servei Regional al Camp de Tarragona de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, acompanyat per l'alcalde de Calafell, Joan Olivella, va entregar els certificats d'acreditació del programa Alimentació Mediterrània (AMED).

L'acte va comptar amb la intervenció de Gemma Salvador, dietista i nutricionista de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, que va informar sobre el programa AMED. Posteriorment, dos dels restauradors acreditats van donar la seva visió sobre els beneficis que suposa l'acreditació AMED i quin im-

pacte pot tenir entre els seus clients.

Els objectius del programa AMED consisteixen a identificar i acreditar els establiments que ofereixen opcions d'alimentació mediterrània i d'oci actiu per als seus clients. Per obtenir aquesta acreditació s'han de complir els criteris establerts. El projecte s'adreça principalment als restaurants que ofereixen menú, atès que les dades de què es disposa sobre població adulta que menja fora de casa entre 1 i 3 vegades a la setmana és de quasi un 37 %. És per aquest fet que aquest tipus de restaurants són els que ens interessaven principalment.

Per tal que la població reconegui els restaurants acreditats pel programa AMED, se'ls entrega un adhesiu exterior que els identifica com a establiment acreditat.

Aquest projecte es desenvolupa en col·laboració amb els ajuntaments, els consells comarcals, els gremis de restauració, la Fundació Dieta Mediterrània i, a hores d'ara, ja ha arribat a més de 27.000 comensals, a través de les acreditacions a restaurants, cadenes de restauració i menjadors laborals, en especial de centres hospitalaris.

El Col·legi de Farmacèutics de Tarragona conclou amb èxit el cicle de sopars col·loqui per debatre sobre el present i el futur del col·lectiu farmacèutic

- L'objectiu d'aquesta iniciativa ha estat apropar l'estructura de la corporació farmacèutica i l'Administració pública al col·legiat, a més de reflexionar sobre l'actual situació del col·lectiu i la incidència que es pot tenir en la racionalització de la despesa sanitària.
- La taxa per recepta, la cartera de serveis, l'ordenació farmacèutica o la farmàcia rural són alguns dels temes que han generat més debat.
- El vicepresident del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, el president de FEFAC, el vicepresident de FEDIFAR, el director general de Regulació, Planificació i Recursos Sanitaris del Departament de Salut de la Generalitat i la presidenta del Consejo General de Colegios Farmacéuticos han estat les personalitats del sector invitades.



Sr. Tomeu Fullana, vicepresident del COFT, Sr. Josep Aiguabella i Alentà, vicepresident del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, i Sr. Andreu Suriol, president del COFT

El Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona (COFT) ha dut a terme un seguit de sopars col·loquis sota el nom "El present i el futur del col·lectiu farmacèutic" per a tots els col·legiats de la província de Tarragona. Aquests sopars han comptat amb un alt directiu de cadascuna de les organitzacions convidades, representatives del sector, així com amb una bona acollida per part dels col·legiats farmacèutics.

En general, els col·legiats participants s'han mostrat molt satisfets per aquestes trobades amb representants del sector farmacèutic. Els assistents han tingut l'oportunitat de conèixer en primera persona i de la mà dels experts la situació actual i futura, alhora que s'han pogut plantejar i compartir les inquietuds i necessitats del col·lectiu.

En tots els sopars col·loqui s'ha no-

tat la preocupació pels reptes als quals s'enfronta el sector farmacèutic en el context actual de crisi. Així, han pres protagonisme totes aquelles qüestions relacionades amb les mesures de contenció de la despesa farmacèutica que s'han aplicat des de l'any 2000. Una de les que ha generat més debat ha estat la recentment aprovada: la taxa per recepta i la idoneïtat que s'hagi de recaptar a la farmàcia.

També s'ha donat molta importància a la cartera de serveis i al valor professional que suposa la seva pràctica a les farmàcies. Cal recordar la demanda per part de la societat de nous serveis: atenció a malalts crònics, pacients polimedcats, etc., així com l'important paper que juga el farmacèutic com a professional de la salut proper, a peu de carrer, expert en medicaments.

Altres temes com l'ordenació farmacèutica, la farmàcia rural, la farmàcia hospitalària i els impagaments

[\(Segueix a la pàgina 16.\)](#)



Sr. Carles Constante, director general de Regulació, Planificació i Recursos Sanitaris del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, Sr. Andreu Suriol, president del COFT, Sr. Josep Mercadé, gerent de la Regió Sanitària Camp de Tarragona

El Col·legi de Farmacèutics de Tarragona conclou amb èxit el cicle de sopars col·loqui per debatre sobre el present i el futur del col·lectiu farmacèutic (cont.)



Sr. Josep Esteve, president de la Federació d'Associacions de Farmàcies de Catalunya (FEFAC), Sr. Andreu Suriol, president del COFT, i Sr. Lluís Barenys, vicepresident de la Federación Española de Distribuidores Farmacéuticos (FEDIFAR)

(Ve de la pàgina 15.)

també han estat comentats entre els participants.

L'objectiu d'aquesta iniciativa era apropar l'estructura de la corporació farmacèutica i l'Administració pública al col·legiat, a més d'establir un marc de debat sobre l'actual situació del col·lectiu i la incidència que es pot tenir en la racionalització de la despesa sanitària.

La dinàmica va consistir en el sopar en si i, posteriorment, en la intervenció del ponent que, a part d'exposar breument les idees que va creure convenients, va donar resposta a les qüestions que els inscrits van poder fer arribar al COFT amb anterioritat o a les que van sorgir en aquell moment, amb la qual cosa es va fomentar la interactivitat i la participació de totes les persones assistents.



Sr. Josep Fèlix Ballesteros, alcalde de Tarragona, Sra. Carmen Peña, presidenta del Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCF), i Sr. Andreu Suriol, president del COFT

Els representants convidats als sopars col·loqui van ser:

Sr. Josep Aiguabella i Alentà, vicepresident del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya

Sr. Josep Esteve, president de la Federació d'Associacions de Farmàcies de Catalunya (FEFAC)

Sr. Lluís Barenys, vicepresident de la Federación Española de Distribuidores Farmacéuticos (FEDIFAR)

Sr. Carles Constante, director general de Regulació, Planificació i Recursos Sanitaris del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

Sra. Carmen Peña, presidenta del Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCF).

L'alcalde de Tarragona, senyor Josep Fèlix Ballesteros, el regidor de Relacions Ciutadanes i Universitat, senyor Francisco Zapater, el delegat del Govern de la Generalitat a Tarragona, senyor Joaquim Nin, el president del Col·legi de Girona, senyor Carles Conejero, el vocal del Consell de CCFF de Catalunya, senyor Francesc Pla, el gerent de la Regió Sanitària Camp de Tarragona, senyor Josep Mercadé, i la responsable d'Avaluació i Inspecció d'Assistència Sanitària del Departament de Salut a Tarragona, senyora Helena Ortiz, compartiren aquestes vetllades acceptant la invitació del president del COFT, senyor Suriol.

Abril, mes de...

- 2. Dia Mundial contra l'Autisme
- 6. Dia Mundial de l'Activitat Física
- 7. Dia Mundial de la Salut
- 11. Dia Mundial contra el Parkinson
- 16. Dia Mundial de la Veu
- 17. Dia Mundial contra l'Hemofília
- 18. Dia Europeu dels Drets dels Pacients
- 24. Dia Estatal de la Fibrosi Quística
- 24. Dia Mundial dels Animals de Laboratori
- 25. Dia Mundial contra la Malària
- 28. Dia Mundial de la Seguretat i la Salut a la Feina

La Unitat de Medicina de l'Esport del Pius Hospital de Valls col·labora amb l'Institut Jaume Huguet

Alumnes de l'Institut Jaume Huguet de Valls que han escollit l'assignatura optativa d'Activitat Física i Salut, que s'imparteix a 2n de batxillerat, van visitar la Unitat de Medicina de l'Esport del Pius Hospital.

El doctor Enric Castanera, metge especialista i responsable de la Unitat, i la infermera Anna Bernadàs, formada en tècniques específiques per a esportistes, els van explicar de forma visual i didàctica els conceptes més importants de la revisió medicoesportiva i els objectius de l'especialitat, fent incís en la valoració del risc cardiovascular.

Els estudiants van conèixer *in situ* tot allò referent a la revisió medicoesportiva i la seva importància per a una activitat física saludable. El doctor Castanera i la infermera Bernadàs van fer una revisió estàndard a dos estudiants que va incloure els dos tipus de proves d'esforç que es fan actualment al centre. També es va fer menció del tractament de les lesions més comunes que es produeixen durant la pràctica esportiva.

El principal objectiu de la Unitat de Medicina de l'Esport és assegurar que totes aquelles persones que practi-



Moment en què el doctor Castanera imparteix la classe teòrica al Pius Hospital de Valls

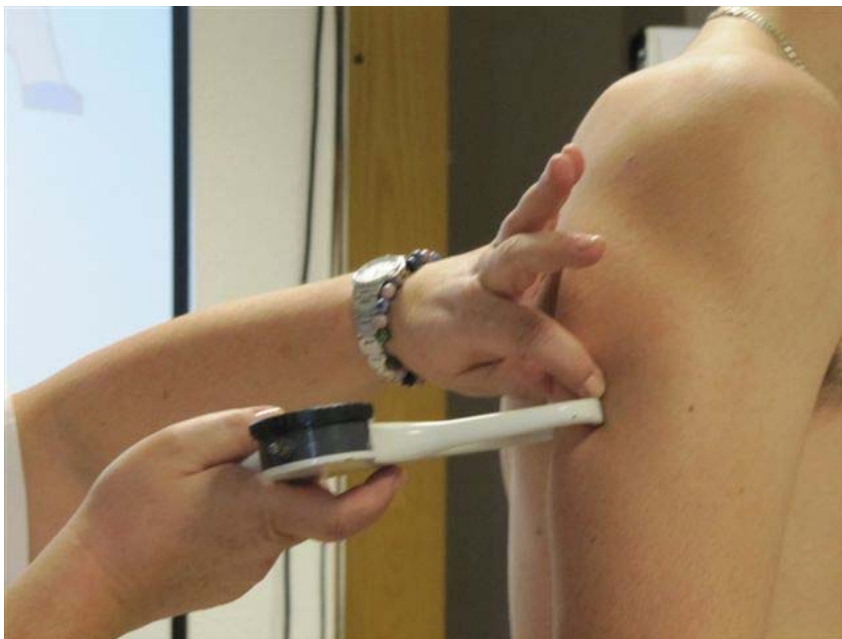
quen esport el facin amb el màxim possible de garanties de salut.

La Unitat de Medicina de l'Esport del

Pius Hospital està en funcionament des de l'any 1998. És una Unitat amb una llarga trajectòria i molt ben valorada per tots els esportistes de la zona de referència.

Duu a terme revisions medicoesportives de forma personalitzada, tant per a les llicències federatives i les proves físiques com també a totes aquelles persones que desitgin conèixer el seu estat físic per a la pràctica de l'esport. Es fa una valoració integral de l'esportista, tant morfoestàtica (articulacions, esquena, composició corporal, etc.) com cardiovascular, amb les proves complementàries com la d'esforç en cicloergòmetre, espirometria i d'altres que siguin necessàries.

En aquesta Unitat també es tracten totes aquelles lesions traumàtiques susceptibles de tractament mèdic i ortopèdic, en contacte directe amb el Servei de Traumatologia per a aquelles persones que requereixen tractament quirúrgic, i amb el Servei de Rehabilitació per al tractament amb fisioteràpia.



L'infermera Bernadàs, fent la plicometria a un dels dos alumnes que es van presentar voluntaris perquè els fessin una revisió estàndard

EL Col·legi d'Infermeres i Infermers de Tarragona presenta un estudi sobre els efectes de la cervesa sense alcohol sobre la llet materna

El passat 22 de març, va tenir lloc la segona edició del cicle de conferències obertes a la ciutadania que el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Tarragona va posar en marxa el passat mes de febrer sota el nom *Compartim Salut, Avança amb Nosaltres*.

En aquesta ocasió es va presentar l'estudi *Els efectes de la cervesa sense alcohol sobre la llet materna*, del qual s'extreu com a principal conclusió que "el consum diari d'un parell de cerveses sense alcohol pot fer incrementar fins a un 30 % la capacitat antioxidant de la llet materna", assegura la Dra. Victòria Valls, investigadora de la Facultat de Medicina de la Universitat de València i coautora de l'estudi.

La conclusió d'aquest estudi no fa més que reafirmar els beneficis ja reconeguts de la lactància materna sobre el nadó, com ara el reforç del sistema immunitari, i aporta una base científica a una dita que ja les àvies anunciaven: que la cervesa fa més i millor llet.

Per altra banda, el professor Jesús Román Martínez, president del Comitè Científic de la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació, la SEDCA, va recomanar una dieta mediterrània basada en fruita, verdures i llegums amb predomini del peix sobre la carn, i un consum moderat de cervesa sense alcohol, ja no només per a mares lactants, sinó per a tota la po-

blació per tal de prevenir malalties cardiovasculars, osteoporosi, etc.

Prèvia a la conferència, va tenir lloc una tertúlia radiofònica, dirigida per Jordi Cartanyà, a la Cadena SER, per parlar dels beneficis de la cervesa sense alcohol sobre la llet materna. Hi van participar, a banda de la Dra. Victòria Valls i el professor Jesús Román Martínez, Sandra Paixà, infermera pediàtrica i secretària de la Junta de

Govern de l'ACIP, i Anna M. Pedraza, presidenta del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Tarragona.

La propera conferència tindrà lloc el proper mes d'abril i anirà a càrrec d'Íñigo Lapetra, director de Comunicació del Consejo General de Enfermería, que ens parlarà del risc d'una mala utilització d'Internet respecte a temes relacionats amb la salut com l'autodiagnòstic o l'automedicació.



Moment de l'acte de presentació de l'estudi. D'esquerra a dreta, doctora Victòria Valls, investigadora de la Facultat de Medicina de la Universitat de València i coautora de l'estudi, Anna M. Pedraza, presidenta del Col·legi Oficial d'Infermers i Infermeres de Tarragona, i el professor Jesús Román, president del Comitè Científic SEDCA

Campanya A la nostra escola mengem més fruita

Un total de 35.000 alumnes del Camp de Tarragona, distribuïts en 150 escoles, participen en la segona edició de la campanya A la nostra escola mengem més fruita, que impulsen, conjuntament, els departaments d'Ensenyament, Salut i Agricultura de la Generalitat de Catalunya.

L'objectiu és inculcar als més petits els hàbits d'alimentació saludable. A la vegada, s'intenten potenciar els pro-

ductes autòctons del territori i de temporada. Per aquesta raó al mes de març es van presentar les taronges, les peres, les pastanagues i els tomàquets *cherry* com a productes de temporada.

A les escoles que s'han acollit a la iniciativa es fan sessions i activitats pràctiques una setmana al mes. Són els professors els que expliquen als estudiants els avantatges de menjar

sa.

La població diana d'aquesta campanya són els alumnes d'entre 3 i 12 anys.

El director dels Serveis Territorials de Salut a Tarragona, Josep Mercadé, va explicar que "campanyes com aquesta afavoreixen el control de la diabetis i la hipertensió" i també va recordar que "hem de procurar combatre l'obesitat infantil".

Una llengua saludable

Solucions de l'exercici del número 4:

al menys/almenys

- 1 No t'emportis totes les eines: deixa'm **almenys** el martell i el filaberquí.
- 2 El turista va fer la pregunta **al menys** indicat per respondre-li.
- 3 No ha estat una pèrdua completa: **almenys** hem pogut aprendre dels nostres propis errors.

a les hores/aleshores

- 4 El psiquiatre només rep visites **a les hores** convingudes.
- 5 Va anar a pagar la consumició i **aleshores** es va adonar que no duia la cartera.
- 6 Demà vindré i **aleshores** parlarem.

pot ser/potser

- 7 Tothom se'l va creure, però **potser** haurien hagut de comprovar la veracitat de les seves declaracions.
- 8 Ens va prometre que vindria a veure'ns, però **pot ser** que no se'n recordi.
- 9 Si no funciona el monitor, **pot ser** que s'hagi fos un fusible.

si no/sinó

- 10 Per esmorzar no va menjar **sinó** un iogurt i unes galetes.
- 11 No va saber la notícia per la televisió, **sinó** per la ràdio.
- 12 És millor que et vesteixis d'etiqueta; **si no**, no et deixaran entrar.

Breu explicació que us ajudarà a veure la diferència entre:

Almenys/al menys

L'adverbi **almenys** significa 'si més no'. Per exemple: Digueu-me almenys qui n'és l'autor.

En canvi, la locució **al menys** està formada per la preposició *a* seguida de l'article *el* i de l'adjectiu *menys*. Podem trobar aquesta construcció en frases com:

Posa't al menys lluny que et deixin.

Aleshores/a les hores

Aleshores és un adverbi i és sinònim de llavors.

A les hores és un conjunt nominal introduït per la preposició *a*. Equival a 'en el moment de', 'en el moment precís'.

Exemple: Ja tornava a ser a casa quan vaig adonar-me que no podria quedar amb ell a les hores convingudes...

Aleshores vaig trucar-li, però ja havia marxat de l'empresa.

Potser/pot ser

La forma **potser** és un adverbi de dubte que indica la possibilitat que es produeixi allò que es diu:

Potser el vostre amic vindrà demà.

Potser demà farem una paella.

Mentre que **pot ser** és una combinació dels verbs *poder* i *ser*, que també indica la possibilitat que es produeixi alguna cosa:

Pot ser com tu dius, però no m'ho acabo de creure.

Pot ser que demà vagi a veure'ls.

Sinó/si no

La paraula **sinó** és una conjunció adversativa, i com a tal expressa contraposició:

No ha vingut el conseller, **sinó** un representant seu.

Això no va passar a València, **sinó** a Alacant.

Mentre que l'expressió **si no** pot representar, d'una banda, la conjunció condicional *si* més l'adverbi de negació *no*:

Si no estudies més, no aprovaràs el curs.

Has de fer el que t'han manat; si no, et castigaran.

I, d'una altra, la conjunció concessiva *si* més l'adverbi de negació *no*:

Si no intel·ligent, almenys té molta força de voluntat.

Vingueren cinc-centes persones, si no més.

Col·laboració

- Agència de Salut Pública de Catalunya. Servei Regional al Camp de Tarragona
- Atenció Primària Alt Camp Oest
- Banc de Sang i Teixits de Tarragona
- Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona
- Col·legi Oficial de Fisioterapeutes. Secció Territorial de Tarragona
- Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Tarragona
- Col·legi Oficial de Metges de Tarragona
- Col·legi Oficial d'Odontòlegs de Catalunya. Junta Provincial de Tarragona
- Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya. Delegació de Tarragona
- Departament de Salut. Serveis Territorials a Tarragona
- Gestió i Prestació de Serveis de Salut
- Grup Sagessa
- Institut Català de la Salut. Gerència Territorial al Camp de Tarragona
- Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili
- Institut Pere Mata
- Pius Hospital de Valls
- Servei Català de la Salut. Regió Sanitària Camp de Tarragona
- STS Grup
- Xarxa Sanitària i Social Santa Tecla

Salut Informa,
informatiu mensual de la Regió Sanitària Camp de Tarragona

Direcció: Josep Mercadé

Coordinació: Yerma Adsuar

Consell de Redacció: Jesús Abiol, Jaume Descarrega, Eva Ferré, Ilu González, M. José Guilera, M. Josep Guinovart, Joan Guix, Montserrat Inglés, Eva López, Pere López, Gloria Melet, Montserrat Pié, Montserrat Preciado, David Requena, Anna Victòria Sánchez i Yolanda Serra.

Disseny i maquetació: Yerma Adsuar i Eva López

Correcció lingüística: Àngels Alonso

Podeu contactar amb **Salut Informa**

Adreça: Avinguda de Maria Cristina, 54. 43002 Tarragona

Telèfon: 977 22 41 51

Correu electrònic: salutinforma@catsalut.cat

Fotografies ICS Camp de Tarragona: Àngels Matamoros