



“La Mútua”

PUBLICACIÓ CORPORATIVA
NÚMERO 12 2n SEMESTRE 2002

Acaben les obres a Caldes i Sant Celoni

Coincidint amb el cinquantè aniversari de “La Mútua”, estan finalitzant les millores que des de fa un temps es porten a terme a les delegacions que l’entitat té a les localitats de Caldes i Sant Celoni



Cada vegada més, les dues delegacions experimenten un canvi evident en els terrenys assistencial, tècnic, professional i d’infraestructura, per tal que els socis puguin gaudir dels millors serveis sense haver-se de desplaçar.

Benvolguts associats:

Estem en un any ple d'esdeveniments artístics i culturals, que formen part d'un cicle d'activitats organitzades amb motiu **del 50è aniversari de la nostra Mútua**, la de tots vostès.

Resulta emotiu poder compartir i alhora agrair als milers de socis de "La Mútua", la seva confiança en l'entitat durant tots aquests anys. És gratificant poder conèixer dia a dia les jornades de treball amb un equip de professionals tan extraordinari, tant passats, presents com futurs. És engrescador arribar a aquest present després de 50 anys al servei de la salut i la qualitat de vida dels vallesans.

I estem il·lusionats, tots plegats, President, membres de la Junta Directiva, professionals i personal, per plantejar un futur millor per a la nostra entitat.

El 50è aniversari ens ha permès unir encara més, si fos possible, a tots els que conformen la família de "La Mútua". Hem organitzat fins ara **tot un seguit d'activitats**, algunes festives com la festa d'inauguració del 50è aniversari a la plaça de Pau Casals, el dia dedicat a la família i la jornada de portes obertes, i d'altres destinades a la ciència i la salut, desenvolupant conferències magistrals de personalitats tan reconegudes com el Dr. Oró (científic que va treballar molts anys a EUA), el Dr. Vallbona (metge granollerí afincat i desenvolupant la seva tasca a Houston, EUA), el Dr. Cugat (traumatòleg), el Professor Fernández i Sabaté (traumatòleg i historiador), el Dr. Xercavins (ginecòleg), el Dr. Brugada (cardiòleg) i el Dr. Margarit (cirurgia general). Tots ells grans professionals de la ciència i la medicina, que van fer conferències amb un estil planer, assequible per a tothom i sobretot amb una gran dosi d'humanitat.

Aquestes celebracions han acabat amb la conferència "Catalunya als 7 cims" del Dr. Pujante, el 22 de novembre, i l'acte de cloenda, que ha consistit en una cercavila de gegants pels carrers de Granollers i una exhibició de castellers a la plaça de Pau Casals, el dissabte 30 de novembre.

Cal fer menció especial del que es va viure en el concert encapçalat per un granollerí universal, **Claudi Arimany**, que va tocar per primer cop en el Teatre Auditori de Granollers, i que va oferir, juntament amb l'Orquesta Filharmònica de Pilsen, un repertori de Mozart realment excepcional. Un concert sensible i ple de màgia que va fer gaudir tots els presents d'uns moments musicals que podríem qualificar de perfectes.

Aquest **concepte perfeccionista i sensible** del nostre músic granollerí, també d'alguna manera, forma part del nostre tarannà de superació de "La Mútua" i de tots els professionals que estan al seu servei, amb l'objectiu de conquerir el màxim benestar per als seus afiliats.

S'acosten les Festes Nadalenques i com hem fet els últims anys, hem encoratjat els nostres socis més joves i fills de treballadors a "dissenyar" la postal de Nadal que els fem arribar. Gràcies a tots ells per la seva col·laboració i esforç. I com sempre, gràcies a tots vostès, mutualistes, per la seva confiança.

Atentament,



Ricard Blanch i Mas
Director gerent

Plaça Pau Casals, s/nº
Tel. 93 8708099
08400 Granollers

Pi i Margall, 55
Tel. 93 8653504
08140 Caldes de Montbui

Dos de Maig, 1
Tel. 93 8674506
08470 Sant Celoni

www.mutua.org
mutua@mutua.org



"La Mútua"

MUTUALITAT NTRA. SRA. DEL CARME

PUBLICACIÓ CORPORATIVA

NÚMERO 12

2n SEMESTRE 2002

Realització:

Rosa M^a Arimany i Barceló
Carolina Quinteiro García
Anna Pardo Rodríguez
Belén Teruel Cuadros

Disseny i impressió:

Bengar Gràfiques, S.L.

Dipòsit Legal: B-33695-2002

OBRES

Nova imatge de Caldes i Sant Celoni

50è ANIVERSARI

"La Mútua" conclou el seu 50è Aniversari

BREUS

Notícies

SALUT

L'exercici físic: la millor medicina

SALUT

Relació metge - malalt

SALUT

Gangli centinella

ACTIVA EN PREVENCIÓ, S.L.

SALUT

Consells de salut

RACÓ DEL MUTUALISTA

NOVA IMATGE DE CALDES I SANT CELONI

En el cas de Sant Celoni, com ja apuntàvem en el nostre anterior butlletí i com han pogut comprovar tots els mutualistes de la zona, hem canviat el mobiliari de tots els despatxos, així com la retolació, i s'hi ha instal·lat l'aire condicionat. A més d'aquests canvis referents a la infraestructura, el servei s'ha vist considerablement millorat amb les incorporacions de les noves consultes d'oftalmologia, nutrició i traumatologia. Properament s'afegirà un ecògraf a la consulta de ginecologia, per tal de dotar el servei de més comoditat.

A Caldes s'ha fet una modernització de tot el centre, des de la recepció fins a les consultes i, com al centre de Sant Celoni, s'hi ha incorporat una consulta d'oftalmologia. D'aquesta manera es pretén apropar l'entitat als mutualistes, i satisfer així d'una forma cada vegada millor totes les seves necessitats. És per això que la mateixa Mútua anima els mutualistes a donar a conèixer els serveis que ofereix l'entitat, per tal que, de la mateixa manera que s'ha millorat la delegació, tant en el seu aspecte com en la qualitat i quantitat dels seus serveis, augmenti també el nombre de veïns de la zona que se'n puguin beneficiar.

Especialitats a la delegació de Caldes:

- Anàlisis
- Odontologia
- Audiometries
- Oftalmologia
- Cardiorespiratori
- Otorinolaringologia
- Dermatologia
- Pediatria
- Digestologia
- Radiologia
- Electrocardiogrames
- Reumatologia
- Ginecologia
- Traumatologia
- Injectables i tensió arterial
- Urgències
- Medicina general

Especialitats a la delegació de Sant Celoni:

- Anàlisis
- Odontologia
- Electrocardiogrames
- Oftalmologia
- Ginecologia
- Pediatria
- Injectables i tensió arterial
- Radiologia
- Medicina general
- Traumatologia
- Nutrició
- Urgències



Interior delegació Sant Celoni

OBRES A GRANOLLERS

Ja sabeu que el passat mes de juliol van començar a "La Mútua" les obres per instal·lar els nous ascensors. Els treballs es fan més ràpid del què en principi estava previst, i des del mes de octubre el primer dels ascensors està en funcionament. A partir de la segona quinzena de desembre està previst que es pugui utilitzar també el segon. D'aquesta manera, les millores que des de fa un temps es porten a terme a l'edifici de "La Mútua" a Granollers veuen un nou pas endavant.



Consulta delegació Caldes

“LA MÚTUA” CONCLOU EL SEU 50è ANIVERSARI

Dins del programa d'activitats que l'entitat ha dut a terme per a la celebració del 50è aniversari, han destacat el cicle de conferències científiques amb el Dr. Oró, el Dr. Cugat, el Dr. Margarit i el Dr. Pujante entre d'altres, i activitats com l'acte inaugural i el concert del solista Claudi Arimany

“La Mútua” ha dut a terme, des del passat 10 de juliol, el programa d'activitats amb motiu del seu 50è aniversari. Aquesta programació, que va finalitzar el 30 de novembre amb un acte de cloenda especial, ha comptat amb diferents actes gratuïts per els socis, acollint activitats tant de caira lúdic com científic.

El programa es va obrir amb un acte, celebrat el dia 16 de juliol, en què es va inaugurar institucionalment la placa commemorativa del 50è aniversari, i es va oferir un espectacle, que es va fer sentir a tot Granollers, amb música, llum, foc i color acompanyat d'efectes especials de pirotècnia a la plaça de Pau Casals.

Altres activitats que “La Mútua” ha celebrat al llarg d'aquest 50è aniversari han estat “El Dia de la Família” on els nens, juntament amb els pares, van poder gaudir de diferents jocs, el concert del músic vallesà Claudi Arimany, internacionalment reconegut,



que va tocar amb l'Orquestra Filharmònica de Pilsen al Teatre Auditori de Granollers i l'acte de cloenda amb una cercavila de gegants pels principals carrers de Granollers que va finalitzar amb una actuació de castellers.

Conferències a recordar

El cicle de conferències científiques es va inaugurar amb les conferències “**L'Origen de la vida i l'exploració de l'espai**” a càrrec del **Doctor Joan Oró** i “**Contribució de les mútues de salut a la prevenció de la malaltia**” pronunciada pel **Doctor Carles Vallbona**.

El Dr. Oró, bioquímic professor emèrit de la Universitat de Houston, Texas (EUA) i investigador en diversos projectes de la NASA, en la seva conferència, va aportar els seus coneixements sobre el metabolisme de l'àcid fòrmic en els teixits animals, investigacions clau per a l'estudi de l'origen de la vida i la interpretació de l'absència de vida al planeta Mart.

El Dr. Vallbona, catedràtic de Medicina Comunitària de la Baylor University de Houston, Texas (EUA) va fer una exposició sobre el manteniment de la salut i el control de les malalties més

comunes en la tercera edat. Va explicar que, actualment, s'han realitzat molts avenços en matèria de medicina preventiva que incrementen l'esperança i la qualitat de vida.



En l'àmbit de la traumatologia, el **Doctor Cugat**, metge especialista en lesions de l'esport i traumatòleg de la Mutual de Futbolistes, va pronunciar la conferència “**Història de l'artroscòpia, passat, present i futur**”. En la mateixa sessió, el **Doctor Fernández Sabaté**, cap del servei COT de l'Hospital de Bellvitge i proper president de la Societat Espanyola de Cirurgia Ortopèdica i Traumatològica, va oferir la conferència sobre “Josep Trueta i el seu temps”.

Cugat, pioner en la tècnica de l'artroscòpia a Espanya, va explicar els orígens d'aquesta metodologia, en què consisteix i quines són les seves

50è ANIVERSARI



Tot el personal de "La Mútua" el dia del 50è Aniversari

aplicacions. També va manifestar el paper rellevant de Barcelona en l'àmbit de l'artroscòpia ja que fou en aquesta ciutat on, l'any 1982, es va crear l'Associació Espanyola de l'Artroscòpia. Avui dia, la Universitat de Barcelona (UB) rep metges, tant d'Estat Units com d'Europa, per a l'estudi d'aquesta tècnica.

El Dr. Fernández Sabaté, cap del servei COT de l'Hospital de Bellvitge i proper president de la Societat Espanyola de Cirurgia Ortopèdica i Traumatològica, en la conferència referent a Josep Trueta, va ressaltar les principals descobertes de la trajectòria professional d'aquest doctor, així com alguns aspectes de la seva vida. Trueta va dur a terme el mètode Trueta pel tractament de fractures, va formular una teoria sobre l'origen dels ossos, va realitzar estrictes investigacions en el camp de l'ortopèdia i la traumatologia i va resoldre l'origen del problema de ronyó que patien les persones amb la síndrome de l'esclafament, que era soferta, principalment en temps de guerra, per persones que havien quedat enterrades sota un edifici, després que aquest fos enderrocat per una bomba.

Una altra de les conferències que "La Mútua" va oferir en el seu 50è aniversari va ser la conferència "**Avenços en el diagnòstic i tractament del càncer de mama**" a càrrec del **Doctor Xercavins**, catedràtic d'Obstetrícia i Ginecologia de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) i cap del Servei d'Obstetrícia i

Ginecologia de l'Hospital Vall d'Hebron. Va exposar, també, els últims avenços en el camp del càncer de mama com la tècnica del gangli centinella, aplicada en tumors de màxim 2 cm de mida, que permet l'extracció tan sols d'un gangli i la seva posterior anàlisi. Si el resultat és negatiu, la tècnica ha demostrat fins ara que, no hi ha perill de càncer en la resta de ganglis de la mama, en canvi si és positiu s'haurà de procedir a l'extracció dels altres. La tècnica del gangli centinella ha donat una fiabilitat del 100% en un total de 72 casos en què s'ha practicat.

En el camp de la cardiologia el metge convidat va ser el **Doctor Josep Brugada**, director de la secció d'Arrítmies de l'Hospital Clínic i cap de les Unitats d'Arrítmies de l'Hospital St Joan de Déu i del Centre Cardiovascular Sant Jordi. Brugada va pronunciar la conferència "**L'ablació de les arrítmies cardíques**" on va explicar l'efectivitat de l'ablació, mètode no quirúrgic, per solucionar les arrítmies cardíques especificant que es tracta d'un mètode que cura totalment el malalt, de manera que, després de ser intervingut, pot fer vida normal. El mètode consisteix a introduir un catèter per l'engonal del pacient fins a arribar al cor. L'extrem d'aquest conducte s'escalfa i crema la via accessòria de l'òrgan que produeix l'arítmia. Un cop cremat el teixit de la via, es cicatriza i el problema queda resolt.

El Dr. Carlos Margarit, pioner en el trasplantament hepàtic a Espanya, va

pronunciar la conferència "**Estat actual del trasplantament hepàtic**" destacant que l'Estat espanyol i, dins d'aquest, Catalunya són líders en nombre de trasplantaments ja que són també primeres potències quant a donació de fetge. El Dr. Margarit va explicar les tècniques del trasplantament hepàtic i en quins casos es practica. El mètode genèric consisteix a extreure del pacient el fetge malalt i substituir-lo per un de sa, provinent d'una altra persona que va oferir a donació aquest òrgan. Els trasplantaments es duen a terme en cas de cirrosi, de tumors i d'hepatitis fulminants, és a dir, d'hepatitis sobtades, entre alguns altres casos.

Per últim el Dr. Pujante és metge neurocirurgià i alpinista de gran experiència, director de Cooperació Sanitària Internacional de l'Institut Català de la Salut, directiu de l'Hospital Vall Hebron i fundador de la Sociedad Geográfica Española. Pujante va oferir la conferència "**Catalunya als 7 cims**" en la què va poder manifestar la seva experiència pel que fa a l'alpinisme ja que ha realitzat diverses ascensions als Alps i als Andes i expedicions a l'Himàlaia, destacant l'Everest, Manslú i Cho Oyu. Ha culminat els Set Cims del planeta: els cims dels cinc continents i els dos restants, els de les dues zones polars.

DEDICATÒRIA

Josep Bover i Blanch, potser més conegut per tothom com "El Rapsode del Vallès", ha volgut unir-se a la festa del 50è aniversari de "La Mútua". Per aquest motiu ens ha regalat una poesia dedicada a aquests 50 anys d'història d'una entitat que es va fundar l'any 1952 i que amb el pas del temps ha passat a ser una de les més antigues i representatives de la ciutat de Granollers.

50 anys

Cada paraula porta les seves lletres,
I com mesura amb la línia més escollida,
Anant fent gota a gota i que apunten les altures,
Uns dies molt llunyans són ara cor i petjada.

Amb molta disciplina és a més d'un indret,
Fa com la formiga que s'omple amb constància,
És com l'arbre que creix ple de rectitud,
I sempre endinsa el sentiment de convivència.

"La Mútua" és colofó de tota una història,
per alguna cosa és que s'escrivi les noces d'or,
és pàgina de pas a pas que és dèria,
peregrina el bocí de cada instant amb llavor.

Josep Bover i Blanch
"El Rapsode del Vallès"

Condicions especials pels associats de la "Mutualitat Ntra. Sra. del Carme"



El món està
ple de fotografies.
Quin marc
hi posaràs?

Cottet
ÒPTICS

Anselm Clavé, 37 GRANOLLERS

BARCELONA • Aeroport • Badalona • Granollers • Manresa • Mataró • Mollet • Sabadell
Sant Cugat • Terrassa • Vic • **GIRONA** • Figueres • **MADRID** • **PALMA DE MALLORCA** • Tortosa

i **Tel. 902 44 66 44**
w w w . c o t t e t . e s

NOTÍCIES

• La Festa Major de Granollers ha comptat en la seva edició de l'any que ja s'acaba amb la participació activa de "La Mútua", sempre diposada a formar part de la festa més important de la ciutat. Enguany es va substituir la tradicional "tirada" per la Mútua per un rocòdrom, amb la intenció que els més menuts també hi poguessin participar.



El bon temps va fer que l'activitat, que va tenir lloc divendres al matí, fos ben lluïda, i que tots aquells que hi van participar passessin una estona d'allò més entretinguda i divertida. Així, la plaça de Barangé va ser punt de trobada de nombrosos ciutadans de Granollers i rodalies.



• Tot i que "La Mútua" no cobreix les densiometries òssies, a partir d'ara els socis de l'entitat tenen l'opció de fer-se aquesta prova al Centre de Diagnòstic Mèdic Vallban de Granollers, situat al carrer de Torras i Bages núm. 31, a un preu reduït. "La Mútua" ha pactat amb aquest centre un descompte especial per als mutualistes. Per accedir a aquest servei, tots aquells que hi estiguin interessats

poden demanar informació a la consulta de l'especialista que li demani la prova o al Departament de Recepció.

• En aquests últims mesos s'han incorporat a l'entitat els següents especialistes:

- Dr. Francesc Crego de Pablos, otorino
- Óscar Pastor Manrique, angiòleg

• Continua vigent l'acord de col·laboració entre "La Mútua" i Òptica Cottet de Granollers, a través del qual els mutualistes poden beneficiar-se d'uns descomptes especials en la compra de material i altres serveis en aquest reconegut establiment.

- Graduació de la vista, test de baixa visió i de pressió ocular, *sense càrrec*.
- Adaptació d'audífons i lents de contacte, *sense càrrec*.
- Ulleres de sol i esport, *10% dte.*
- Ulleres graduades, *15% dte.*
- Audífons, *10% dte.*
- Instrumental òptic, *10% dte.*

• Arriba el fred, arriba el Nadal, i amb ells arriba el PIN a Granollers. Com cada any, "La Mútua" és patrocinadora d'aquesta iniciativa que, de ben segur, farà passar molt bones estones a petits i grans que s'apropin al Palau d'Esports de Granollers en aquestes dates. Enguany, la novetat del PINgra la trobarem a la pista central, on s'ha instal·lat un rocòdrom, així com diverses atraccions inflables, totes pensades per als més petits. A més, s'ha creat un espai nou per promocionar les arts escèniques. El Teatre Auditori és l'encarregat

d'organitzar, en el marc del PIN, diverses activitats relacionades amb el món del teatre, com per exemple alguns tallers específics.

D'altra banda, la pista de gel que cada any s'instal·la al Palau d'Esports s'ha millorat considerablement, i esdevé una molt bona opció per passar una estona agradable en companyia de la família o dels amics. Del 15 de novembre al 20 de desembre, la pista de patinatge estarà oberta a les tardes, de 17 a 20 hores, mentre que a partir del 21 de desembre i fins el 7 de gener també obrirà les seves portes de 10.30 a 14 hores. Divendres a la tarda l'horari s'allarga fins les 9 de la nit. Això en dies laborables, perquè els caps de setmana i festius l'horari serà sempre de 10.30 a 14 hores i de 17 a 21 hores. Val a dir que els grups de més de 15 persones gaudiran d'un descompte especial.



• "La Mútua" ha signat un acord de col·laboració amb el Servei d'Urgències de Sant Joan de Déu, a través del qual les urgències pediàtriques podran ser ateses en aquest centre. Qualsevol mutualista que necessiti utilitzar aquests serveis, ha de posar-se prèviament en contacte amb el Servei d'Urgències de "La Mútua".

Ajudi'ns a dirigir-nos a vostè de la forma més correcta!

Ompli aquesta butlleta per actualitzar la nostra base de dades i faci'ns-la arribar al Departament Comercial de "La Mútua":

Plaça de Pau Casals, s/n - 08400 Granollers o a les delegacions de Caldes i Sant Celoni.

NOM COGNOM 1 COGNOM 2
 ADREÇA CODI POSTAL POBLACIÓ
 TELÈFON CASA TELÈFON FEINA MÒBIL

Desitjo rebre la informació en català ☐ castellà ☐ (marqui amb un a X)



L'EXERCICI FÍSIC: LA MILLOR MEDICINA

Les comoditats del nostre món actual ens porten al sedentarisme. Curiosament estar confortables ens condiciona un pitjor estat de salut. La falta d'exercici físic ens fa vulnerables a malalties i patiments.

Els primitius habitants de la Terra, gastaven molta energia física per sobreviure (caçar, llaurar, lluitar, canviar d'assentaments).

Els espartans van fer de la seva preparació física i mental, tot un estil de vida, la definició "mens sana in corpore sano" és vigent i aplicable a la nostra vida. Per això l'exercici físic ha de ser la primera medicina a prendre diàriament.



Els efectes de l'exercici físic són:

- Augmenta la capacitat física
- Disminueix els riscos cardíacs (més circulació coronària i oxigenació)
- Descendeix la pressió arterial
- Augmenta la capacitat i dinàmica respiratòria
- Disminueix l'obesitat i el percentatge de fumadors.
- Millora el control de la diabetis
- Produeix vasodilatació arterial i disminueix l'agregació plaquetar, evitant trombosi i arteriosclerosi
- Ocasiona benestar psíquic, disminueix l'estrès, la depressió i l'ansietat

Podem considerar tres tipus d'exercici físic:

1r. Exercicis de destresa, coordinació i agilitat: ballar, esgrima, esquí, esquí alpí, petanca, golf, tennis taula, patinatge, automobilisme, motorisme, equestre, pesca, tir amb arc.

2n. Exercicis de força, estàtics o isomètrics (anaeròbics): carreres de velocitat,halterofília (peses, màquines), rem, llançament de pes, ciclisme de muntanya o contrarellotge.

3r. Exercicis de resistència, dinàmics (aeròbics): pujar escales, senderisme, alpinisme, carreres de llarga distància, ciclisme, natació, esquí de fons, esports de pilota (futbol, bàsquet, tennis...)

L'exercici es pot practicar durant l'activitat laboral; les feines actives són preferibles a les sedentàries. S'han d'aprofitar els desplaçaments al lloc

de feina i aprofitar per caminar, pujar escales.

L'exercici realitzat durant el temps lliure és molt variat, per això detallem una sèrie d'activitats i marquem la seva intensitat, en "m.e.t.s":

Passejar	3,5
Caminar	4
Pujar escales	8
Excursionisme	6
Ballar	5,5
Gimnàs	6
Jòguing	8
Córrer	12
Nedar	8
Esquiar	7
Petanca	3
Tennis taula	4
Tennis individual	8
Tennis dobles	6
Bàsquet (partit)	8
Handbol	12
Esquaix	12
Futbol	7
Golf	5
Ciclisme	9
Tallar la gespa	4,5
Cuidar el jardí	4,5
Cavar l'hort	5
Pintar	5
Pescar	3,5
Caçar	6

Un m.e.t. (mesura metabolisme basal) es el valor bàsic que requereix una persona en repòs i en dejú. Cada m.e.t. és equivalent a 1,25 quilocalories per minut, això ens permet calcular que es requereixin com a mínim 1.800 kcal. diàries, encara que en realitat n'ingerim de 2.500 a 3.000. Això ens

mostra que un adult menja de 700 a 1.200 kcal. de més. Ara valorem l'exercici físic que fan diferents persones:

Cas 1: Una persona casolana, que camina uns 2 km al dia (30' x 3,5 m.e.t.'s), talla la gespa i cuida el jardí durant 1 hora (60' x 4,5 m.e.t.'s) i ha pujat escales un total de 10 minuts al final del dia (10' x 8 m.e.t.'s), això ens dóna un total de 435 m.e.t.'s, o sigui que ha consumit 569 kcal, o sigui 1/5 de les que menja.

Cas 2: Una persona esportista, que camina uns 2 km al dia (30' x 3,5 m.e.t.), fa bicicleta estàtica (30' x 9 m.e.t.), fa gimnàstica (20' x 6 m.e.t.) i juga al futbol sala (45' x 7 m.e.t.), això ens dóna un total de 810 m.e.t., o sigui que ha gastat 1.012 kcal, o sigui 1/3 de les que ingereix.

Cas 3: Una persona excursionista, que camina en pla durant 3 hores (180' x 4 m.e.t.) i en muntanya 3 hores més (180' x 6 m.e.t.), ha fet un total de 1800 m.e.t., o sigui un consum de 2.250 kcal, equivalent a 4/5 d'una alimentació normal.

Per aconseguir un estat físic que proporcioni benefici a l'organisme, s'han de seguir unes normes mínimes d'entrenament. Es restarà l'edat de la persona de la xifra 220, obtenint-se la freqüència cardíaca màxima. La intensitat de l'exercici no ha de superar



el 70-80% de la xifra resultant. Per a una edat de 40 anys, significarà no superar les 135 pulsacions per minut. Les sessions han de ser de 15 a 60 minuts, depenent de la intensitat de l'exercici practicat (ens fixarem en la seva equivalència). És preferible entre tres i cinc sessions setmanals. Després de quatre setmanes de condicionament, s'arriba a la fase de millora, amb la possibilitat d'incrementar un 10-20% el rendiment corporal i a partir de la setmana 20, s'arriba a la fase de manteniment.

Inicialment s'han de practicar exercicis d'estiraments de 20-30 segons i repetits 5 o 6 vegades. Posteriorment es passarà a practicar 15 minuts d'exercici aeròbic (córrer, bicicleta...). Finalment s'aconsella de 5 a 10 minuts de treball

de força (pesos, màquines....). Aquests temps s'aniran incrementant en avançar l'entrenament.

S'han revisat els efectes de l'exercici físic, els tipus d'exercicis que existeixen, on es pot practicar i una taula d'equivalències, i les normes bàsiques d'entrenament. Així que hi ha possibilitats per a tots els casos, només convé estructurar sobre les característiques individuals un pla particular d'entrenament i utilitzar la millor medicina que existeix.



Dr. Josep Sesé Torres
Nefròleg
Medicina interna

Cirurgia Refractiva

Miopia, Hipermetropia i Astigmatisme



ICR

Institut Català
de Retina

CENTRE OFTALMOLÒGIC

Pau Alcover, 69 · 08017 Barcelona

Tel. : 93 254 79 23

www.institutcataladeretina.es

refractiva@institutcataladeretina.es

La tarifa actual de cirurgia refractiva per a un pacient privat és de 1.350€ per ull (224.621 pts.).

LA NOSTRA PROPOSTA PER ALS ASSEGURATS DE MUTUALITAT NTRA. SRA. DEL CARME ÉS LA SEGÜENT:

- **VISITA INFORMATIVA:** Serà gratuïta sense cap tipus de compromís.
- **ESTUDI PRE-OPERATORI, inclou:** Exploració oftalmològica completa, refracció amb i sense ciclopèjia, biometria, topografia corneal, paquimetria i altres proves que poden ésser necessàries en l'avaluació de cada cas.
Import: 90 € dos ulls (14.974 pts).
- **FORFAIT CIRURGIA REFRACTIVA, inclou:** Intervenció a la Clínica Teknon, Honoraris mèdics, Ajudantia i Possible reintervenció en cas necessari.
Import: 900 € per ull (149.747 pts).

URGÈNCIES OFTALMOLÒGIQUES 24 HORES amb presència física a:
ICR – SARRIÀ: Pau Alcover, 69 – 71 · Tel. Urgències: 93 418 72 27 · Barcelona

RELACIÓ METGE - MALALT

La relació que s'estableix entre el professional sanitari i el pacient és la base sobre la qual descansa tot l'edifici assistencial. Dita relació des de fa uns anys ha evolucionat d'una manera molt substancial.

Fa uns anys (bastants), el metge feia el paper de tutor o pare poderós i el pacient era el desvalgut. El pacient establia amb el metge la mateixa relació que la d'un fill petit que calla i atorga la responsabilitat de decisió dels seus problemes al seu pare. I naturalment el "bon metge" era aquell que només buscava el benefici del pacient i no pas el seu propi; un "bon pacient" era el que assumia el paper passiu de submissió, confiança i respecte.

L'autoritat mèdica era avalada per un desconeixement total de la seva tecnologia i per una fe cega que acceptava el principi que "fer el bé als altres és bo, encara que s'actüi contra els expressos desitjos de qui rep el benefici".

El pas dels anys, l'evolució tecnològica i sobretot social, ha comportat un canvi en aquesta relació.

En aquests moments la "Carta de DRETS I DEURES dels ciutadans en relació amb la salut i l'atenció sanitària" aprovada amb caràcter de document programàtic a la sessió de govern del Consell Executiu de la Generalitat de Catalunya de 24 de juliol de 2001", marca el moment del canvi.

Ara només em vull referir als drets que tenen els pacients quan són visitats en consulta per els metges.

1) Drets relacionats amb l'autonomia del pacient

A tota persona se l'ha de pressuposar que és capaç, a priori, de rebre informacions i de donar el consentiment lliure i amb coneixement a tot acte assistencial que se li proposi, llevat del cas en què els manqui



aquesta capacitat. Es a dir, que el pacient té el dret a prendre les decisions que afecten al seu cos i a la seva salut.

2) Drets relacionats amb la intimitat i la confidencialitat.

Tota persona té dret que es respecti la confidencialitat de les dades que fan referència a la seva salut.

3) Drets relacionats amb la informació assistencial i l'accés a la documentació clínica

El pacient té dret a conèixer tota la informació obtinguda respecte a la seva salut. També s'ha de respectar la voluntat d'una persona de no ser informada, si no vol i/o si així ho declara expressament.

El metge ha d'abandonar el seu antic paternalisme i l'ha de substituir per l'estricta "beneficiència" del pacient. I el pacient ha d'abandonar la seva obediència cega a favor d'un "consentiment informat".

4) Drets relacionats amb la qualitat assistencial

Em refereixo a: qualificació professional, el tracte respectuós, la

coordinació entre els nivells assistencials,...

Tots sabem que darrera de tot dret aconseguit hi ha un deure a respectar.

No vull fer-me més pesat i estendrem a parlar de deures. Només vull comentar que el ciutadà usuari de l'assistència sanitària es configura, cada dia més, com un subjecte, que té el deure de cuidar de la seva salut i de responsabilitzar-se'n d'una forma activa.



Ramon Velayos Balcells
Metge de Família

GANGLI CENTINELLA

Hi ha hagut grans avenços pel que fa a l'estètica i la recuperació física i psicològica de les dones afectades per un càncer de mama, fet que ha permès veure com, en molts casos, es pot eliminar el tumor maligne sense haver d'extirpar tota la mama. Quedava però un problema encara: s'havien d'extirpar el major nombre possible dels ganglis de l'aixel·la, mitjançant una intervenció que podia tenir complicacions, que obligava a realitzar exercicis de recuperació i que en ocasions provocava episodis d'inflor del braç, dolors i disminució de la sensibilitat. Es limitava així la capacitat del braç per realitzar exercici, carregar pes, etc.

Perquè s'extirpen aquests ganglis?

El càncer de mama avança sempre pas a pas, atacant primer els ganglis de la zona i, un cop superats, es pot estendre a altres zones. Si fos possible identificar el camí des del tumor fins l'axil·la, podríem saber quin és el primer gangli en aquest camí i només caldria extirpar aquest, per a conèixer

si el tumor ha avançat o no fora de la mama.

Actualment, disposar d'aquests coneixements és possible gràcies a una nova tècnica anomenada **TÈCNICA DEL GANGLI CENTINELLA**.

En què consisteix?

Un cop diagnosticada la pacient i per poder identificar el camí pel qual avançarà el tumor i poder saber quin serà el primer gangli que serà atacat, injectem a la zona del tumor una substància radioactiva.



Al cap d'unes hores aquesta substància entra en el canal limfàtic i arriba al primer gangli de la cadena, el qual anomenem *gangli centinella*.



Al dia següent, després de la injecció, la pacient ingressa i, un cop anestesiada, s'identifica el gangli

radioactivat, mitjançant una sonda que detecta substàncies radioactives.



Es practica una mínima incisió i s'extirpa aquest gangli. Mentre procedim a extirpar el tumor maligne, el patòleg estudia el gangli: si l'identifica com a normal, la intervenció es dona per finalitzada i al cap de 24 hores ja es dona l'alta a la pacient. Només en els casos en els quals aquest gangli estigui afectat, s'ha de practicar el buidatge axil·lar complet.



Ferran Ayensa Pascual
Ginecòleg

ACTIVA EN PREVENCIÓ, S.L.

El mes de juny passat, ACTIVA EN PREVENCIÓ, SL, Servei de Prevenció Aliè de Riscos Laborals (SP-042-B), va entrar a formar part del Grup "La Mútua".

ACTIVA EN PREVENCIÓ, SL, és una entitat especialitzada en la prestació de serveis de prevenció aliens, acreditada per la Delegació Territorial de la Generalitat de Catalunya amb el número SP-042-B. Aquesta acreditació la faculta per actuar en tot l'àmbit de la província de Barcelona assumint els serveis de prevenció en tot tipus d'empreses i en les tres disciplines tècniques de Seguretat en el Treball, Higiene Industrial i Ergonomia i Psicosociologia Aplicada, i recentment, en la Medicina del Treball.

Un Servei de Prevenció és un conjunt de mitjans humans i tècnics habilitat per portar a terme les activitats preventives precises per tal de garantir la seguretat i salut dels treballadors, assessorant tots els integrants de l'empresa.

Totes les empreses han de disposar d'una organització preventiva que pot anar des de l'empresari mateix en casos molt concrets, concertar amb un servei de prevenció aliè (com és Activa en Prevenció, SL) o a utilitzar recursos propis. També pot donar-se el cas d'empreses que utilitzen recursos propis i aliens.

Activa en Prevenció ofereix a les empreses la concertació de la gestió global de la prevenció de riscos laborals que inclou les 4 disciplines preventives, o bé activitats com cursos de formació a mida de les necessitats de les empreses (impartits a Activa o "In Company"), posada en conformitat de màquines, mesuraments higiènics,... Per això disposa d'un equip de tècnics experts i altament qualificats capaços de resoldre tots aquells aspectes relacionats amb la prevenció de riscos laborals.

El seu objectiu és col·laborar amb l'empresari en la implantació a la seva empresa d'un sistema preventiu eficaç

orientat a reduir els accidents de treball i altres danys derivats de la feina, procurant aconseguir llocs de treball segurs i saludables.

La seu d'ACTIVA EN PREVENCIÓ es troba ubicada a la plaça de Pau Casals, número 3, 1er 1a, de Granollers, davant de la seu central de "La Mútua". Les instal·lacions de la Unitat Sanitària, on es realitzen els reconeixements mèdics dels treballadors, estan a la 5a planta de l'edifici de "La Mútua".

Qualsevol persona o empresa que pugui estar interessada a conèixer els serveis que presta ACTIVA EN PREVENCIÓ, pot dirigir-se als telèfons **93 879 69 28 – 93 879 56 77**, enviar un correu a la direcció: **activa@activaprevencio.com** o consultar la pàgina web: **www.activaprevencio.com**.



**Liberty
Seguros**

Des de 1912 Liberty assegura el present i el futur de milions de persones

Grup Assegurador i de Serveis Financers líder a tot el món

ASSEGURI'S EL BENESTAR DE LA SEVA FAMÍLIA

Li oferim:

Protecció davant el risc d'accidents

Mantenir el nivell econòmic familiar

Cobertura per a liquidar préstecs o hipoteques

Disposar de un capital en cas de Gran Invalidesa

Capital immediat fins a 180.000 Euros en cas de malaltia greu

Recordi:

Condicions especials per a mutualistes i familiars



Miri al futur amb tranquil·litat

Truqui ara



938 791 336



CONSELLS DE SALUT

Unes de les patologies més freqüents de la tardor i de l'hivern són la grip i el refredat comú. Normalment el refredat comú i sobretot la grip afecten els mateixos dies i a moltes persones.

Hi ha gent que confon o barreja els conceptes d'ambdues malalties i cal diferenciar-les ja que són dues entitats diferents.

La grip

És una infecció de les vies respiratòries molt contagiosa. A Catalunya arriba amb l'hivern, la majoria de les vegades a partir de la segona quinzena de desembre i s'incrementa en les primeres setmanes de gener. Aquesta malaltia està causada per un virus que té la capacitat de ser molt variable i de propagar-se molt ràpidament entre la població. La distribució és mundial.

Com es contagia?

El virus de la grip es transmet habitualment de persona a persona per via aèria, mitjançant gotetes molt petites que es formen en parlar, tossir o esternudar.

Com es pot prevenir?

Mitjançant la vacunació cada any.

Que cal fer davant la grip?

Totes aquelles persones que es puguin veure afectades pel quadre gripal d'inici brusc amb febre alta, malestar general, dolors musculars o algun altre quadre respiratori amb febre moderada, tos, secreció nasal... cal que iniciïn mesures d'autocura, amb analgèsics - antitèrmics, (paracetamol, à. Acetilsalisílic) i mesures generals com repòs, beure força líquids (contràriament a les creences populars, les begudes alcohòliques no tenen cap efecte beneficiós), bafes...

Si els símptomes persisteixen, cal consultar el metge de capçalera. La més freqüent de les complicacions és la pneumònia, ja sigui causada pel mateix virus o per una sobreinfecció bacteriana.

Refredat comú

És una infecció respiratòria de nas amb secreció mucopurulenta causada per diferents virus. Es contagia per via aèria i pels dits contaminats que toquen el nas o els ulls.

El quadre clínic del refredat és molt semblant al de la grip, encara que no tant agressiu i amb menys o sense febre.

No hi ha vacuna profilàctica. El tractament és el mateix de la grip.

Quan es parla del tractament del refredat comú i de la grip no es considera cap tipus de tractament inicial amb antibiòtics, ja que aquests medicaments només s'han de prendre en el supòsit de que sorgeixin complicacions en les malalties. Si es prenen de manera innecessària estem actuant negativament en la nostra salut.



Ramon Velayos Balcells
Metge de Família










Activa

en prevenció

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

ESPECIALITATS:

- SEGURETAT EN EL TREBALL
- HIGIENE INDUSTRIAL
- ERGONOMIA-PSICOSOCIOLOGIA APLICADA
- MEDICINA DEL TREBALL (VIGILÀNCIA DE LA SALUT)

ACTIVITATS PREVENTIVES:

- AVALUACIONS DE RISCOS LABORALS
- PLANIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT PREVENTIVA
- SEGUIMENT I CONTROL DE LES MESURES PREVENTIVES
- INFORMACIÓ I FORMACIÓ ALS TREBALLADORS
- MESURES D'EMERGÈNCIA
- ASSESSORAMENT EN LA GESTIÓ DE LA PREVENCIÓ
- MEDICIONS D'HIGIENE INDUSTRIAL
- ESTUDIS ERGONÒMICS I PSICOSOCIALS

Pça Pau Casals, 3, 1r, 1a 08400 Granollers

Tels.: 93 879 69 28 - 56 77 . Fax: 93 870 49 69

www.activaprevencio.com
activa@activaprevencio.com

RACÓ DEL MUTUALISTA

El primer premi ha estat per a **Jordi Díaz Alamà**, de 15 anys; el segon per a Jordi **Climent Campins**, de 12 anys i el tercer, també de 12 anys, per a **Georgina Ramírez Montasell**.



El guanyador rebrà un fabulós lot de llibres i divers material de dibuix. El segon i tercer classificats tampoc no marxaran amb les mans buides, i s'enduen a casa diferents lots de material artístic. El dia 12 de desembre, a les 18.00 hores, es farà el repartiment de premis i un berenar per a tots els participants. D'altra banda, tots els dibuixos presentats estaran exposats a la recepció de "La Mútua" al llarg totes les festes de Nadal perquè tothom pugui gaudir dels bonics treballs dels nostres joves artistes.



REGALEU MÚTUA, REGALEU SALUT

Aquest lema forma part d'una nova campanya que ha llançat "La Mútua" per tal d'apropar l'entitat a més ciutadans. Mai hi havíeu pensat? Segur que alguna vegada us heu trobat que heu hagut de fer un regal, per exemple a uns nuvis o a un nadó, i no heu sabut què regalar. O potser allò que se us havia acudit i que tant us agradava és un d'aquells regals arriscats de fer perquè a tothom se li pot acudir... o perquè pot no ser del gust de tothom. Mai heu regalat alguna cosa que els obsequiats ja tenien? Segur que en alguna ocasió heu trigat hores i hores a trobar el regal adequat. Si encara no hi havíeu pensat, tingueu en compte que també es pot regalar "Mútua" o, el què és el mateix, regalar Salut. Si us sembla que és una bona opció, no dubteu a posar-vos en contacte amb "La Mútua" al número de telèfon 93 860 01 56 o enviant un e-mail a l'adreça de correu electrònic comercial@mutua.org. Cal esmentar també que tots els nadons, fills de mutualistes, tenen les visites i proves bàsiques del primer mes de vida totalment gratuïtes. Enhorabona, pares!

- Segur que entre els associats i associades de “La Mútua” n’hi ha que els agrada escriure. Escriure poemes, històries, contes.... Envieu-nos les vostres narracions al Departament d’Atenció al Client i les publicarem en el proper butlletí, perquè tots els qui el rebin en pugin gaudir.

També ens agradaria que ens féssiu arribar suggeriments sobre temes d'interès que us agradaria que sortissin en aquesta publicació. Potser algun article mèdic en concret? Potser receptes de cuina o mots encreuats? I articles de viatges, per què no? Digueu-nos-ho, volem que aquesta publicació sigui el reflex dels vostres interessos.

Així mateix, també voldríem aprofitar aquest canal per recordar que és molt important que ens féssiu arribar la vostra opinió sobre els serveis de “La Mútua”. Si teniu algun suggeriment a fer-nos amb la qual tots sortim beneficiats, si hi ha alguna proposta que a nosaltres se’ns ha passat per alt,

ajudi'ns a ser els millors. No dubti a deixar-nos la vostra opinió a la bústia de suggeriments que trobareu a recepció, o be envieu-nos el seu missatge a través de l'adreça electrònica.

- El servei d'hospitalització de "La Mútua" genera un alt grau de satisfacció entre tots aquells qui l'utilitzen. Una mostra d'això n'és la carta d'agraïment d'un soci que manifesta de forma molt clara la seva experiència com a pacient ingressat a "La Mútua".

6. **OPINIÓ GENERAL SOBRE EL CENTRE**

Opinió general sobre el Centre

Excel·lent ☒ Bè ☐ Milorable ☐
Excelente Bien Mejorable

7. **¿DESITGEU FER QUAISEVOL ALTRE SUGGERIMENT O COMENTARI?**

¿Desea hacer cualquier otra sugerencia o comentario?

Testificació de gratitud i agrïment que rebiquem de l'ocís 14.674, a la "Mortura Mortura" del "Carme" de "Mortura", avui dia 5 de Juny del 2002, al lebr 8' AITA - "Mortura" 211.

Per pacient Carme Escala i Delís, de 84 anys d'edat, intervenguda de "Mortura", avui dia 4 de Juny del 2002, a les 13 hores, per el Dr. Jordi, acompanyada del seu espós Carme Escala i Vallbona, de 83 anys d'edat, per complir testificar el més àgil i més ràpidament a l'abandonar l'intercept de tots els serveis rebuts de la "Mortura" i de manera especial al distingit President Dr. Soler, per el seu personal científic tan afable, interessant i interessant per el curs del tractament i respectus serveis rebuts al més alt nivell de primera qualitat - Retornem el més ràpidament en els arguments.

(si ha ditgut no posu el nom) / (si lo desea no ponga el nombre)

NOM I COGNOMS
Nombre y Apellido

DATA
Fecha

5 de Juny del 2002.

- En el butlletí anterior hi havia un article de la Dra. Guitart sobre la Sida, acompanyant el text amb uns dibuixos que mostraven com es pot transmetre el virus VIH. Un lector va manifestar que les imatges (2^a vinyeta) no corresponien a la realitat, ja que no és correcte posar que una via de contagi és l'amor homosexual, quan en realitat el perill està en les pràctiques de risc, no en el gènere. Agraïm l'aclariment, i el transmetem perquè el missatge sobre aquesta malaltia quedi clar.



Assegurar-se
la millor
jubilació,
desgrava.



Caixa de Manlleu