

farmaciola

Hàbits saludables

La salut és fruit de la interacció dels nostres gens amb els nostres hàbits. En gran mesura la salut depèn de nosaltres en poder-la mantenir.

Les malalties cardiovasculars constitueixen la primera causa de mort als països desenvolupats. El seu impacte sanitari i social no para d'augmentar i seguirà fent-ho en les pròximes dècades, segons la Societat Espanyola d'Arteriosclerosi i la Societat Espanyola de Cardiologia. Una dieta equilibrada i saludable, la pràctica d'exercici físic, la gestió de l'estrès, l'abandó del tabac així com el control dels factors de risc (hipertensió, diabetis, obesitat, hipercolesterolèmia...) prevenen les malalties cardiovasculars o en canvien el curs.

QUÈ PODEM FER?

Pel que fa a l'alimentació, cal portar a terme una dieta variada, equilibrada en quantitat i qualitat d'aliments, d'acord amb les necessitats individuals, seguint el model

de la dieta mediterrània: potenciar les verdures i hortalisses, les fruites, el peix, els llegums, els cereals, els fruits secs i condimentar amb oli d'oliva verge. Acompanyar, si es desitja, d'una quantitat moderada de vi negre (un gotet al dinar i al sopar). Limitar els aliments que poden tenir més greixos saturats, alt contingut amb sal i sucres refinats. Evitar els greixos trans, l'abús de precuinats, la brioxeria i la pastisseria industrial. Ingerir els aliments frescos (de mercat), i al cuinar utilitzar diverses tècniques (vapor, forn, planxa, bullits, *papillotte*...). Menjar de manera adequada, amb varietat i equilibri, és una garantia de salut.

L'ACTIVITAT FÍSICA

Practicar de forma regular exercici físic, en funció de les capacitats de cada persona, a intensitat moderada, de 3 a 5 dies per setmana durant 30-60 minuts (caminar a pas lleuger, ballar, fer aeròbic, anar en bicicleta, etc.). Abandonar el tabac. Si li és difícil i ho necessita, busqui ajuda.



CALAMARSETS AMB MONGETES TENDRES

INGREDIENTS:

1/2 quilo de mongetes tendres fines
700g de calamarsets nets i tallats a rodanxes
2 tasses de brou de peix
1 picada d'all i julivert i ametlles
1 fulla de llorer
1 copa de vi blanc
Oli d'oliva
Sal i pebre

ELABORACIÓ:

Dins d'una olla poseu a coure al vapor les mongetes netes amb el brou de peix, el llorer i un mica d'oli d'oliva. Un cop cuites tireu-hi els calamarsets i, quan siguin blancs, afegiu el vi i la picada, salpebreu i espereu que acabi la cocció.

Mària Vila i M. Antònia Ferrés

la residència

Accions socioeducatives a la residència



Els Mossos d'Esquadra van explicar 10 casos d'estafes al Centre Geriàtric Adolfo Montaña

Seguint el cicle establert d'accions educatives adreçades al col·lectiu de les persones grans i amb l'objectiu d'apropar la ciutadania de Granollers a l'Hospital de l'FHAG, el passat 26 de març la policia de la Generalitat coneguda pel nom de "Mossos d'Esquadra" van venir al Centre Geriàtric Adolfo Montaña a oferir una xerrada sobre les mesures que hem de prendre davant de qualsevol estafa.

10 casos diferents ens van deixar bocabadats, al saber com operaven en cada cas els estafadors. El resultat va ser un debat interessant per part dels assistents ja que exposaven situacions que s'havien trobat o

havien vist alguna vegada. El Marc, la Núria i l'inspector Ramon es van esforçar per donar respostes als dubtes plantejats i no paraven de fer recomanacions, sobretot en no portar molts diners de butxaca i, principalment, si la persona estava en àmbits assistencials (hospital, residència, etc.).

Un dels casos explicats va fer molta gràcia, ja que parlaven de "les falses infermeres". Explicaven que eren persones que anaven en bata blanca i molts bolígrafs a la butxaca. Els professionals que estàvem escoltant la xerrada ens hi vam veure reflectits.

Va haver-hi una gran afluència de

persones grans, que escoltaven amb atenció l'acció formativa. Cal destacar que es desplaçaren al Centre Geriàtric ciutadans de Granollers, gràcies a les dinàmiques integradores i socialitzadores que s'estan realitzant amb els professionals de l'Ajuntament que treballen en aquest àmbit.

Una altra acció conjunta va ser la visita a la fàbrica Roca Umbert, on els residents van recordar els espais i el lloc on treballaven, aportant dades interessants per als qui desconèiem aquest entorn. Un dels aspectes que ens va impactar, van ser les condicions laborals a què estaven exposades les persones que s'encarregaven de la caldera de la fàbrica, que segons explicaven els havien de ruixar amb aigua per tal que no es desmaïessin.

Seguint el calendari establert, els propers temes seran: l'estalvi d'aigua, l'onada de calor i la visita a les instal·lacions de la Comissaria dels Mossos d'Esquadra. També realitzem xerrades educatives als residents dirigides a millorar el seu benestar (alimentació adequada, control de la hipertensió, etc.).