

# ne del peu

cordons és més indicat, ja que permet subjectar bé l'empenya i regular la pressió que rep el peu.

La zona de l'avantpeu ha de ser ampla i ha de respectar la forma digital. La compressió continuada deforma els dits i lesiona les ungles de manera irreversible. Els dits s'han de poder bellugar lliurement dins del calçat un cop ens posem drets.

Les soles han de ser flexibles i han d'estar confeccionades amb materials que permetin una bona adherència al terra i un bon amortiment; caminar per terres rígids (asfalt, mosaics, etc.) sense protegir bé el peu pot arribar a provocar lesions dèrmiques i articulars.

Penseu que cada calçat ha estat dissenyat amb una forma i uns materials específics, perquè el seu rendiment sigui òptim en totes les situacions per a les quals ha d'estar preparat. És per aquest motiu que hem de saber escollir bé el calçat, tenint en compte per a què el volem utilitzar: no hem d'abusar dels calçats especialitzats (esportius, per a caminades, etc.) de forma diària, ja que ens poden conduir a lesions per causa d'aquest ús inadequat.

Recordeu també que la millor hora del dia per anar a comprar un calçat és a última hora de la tarda, ja que és quan el peu ha treballat més i ens permet afinar la tria del calçat més adequat per a nosaltres.

Recordeu finalment que, davant qualsevol lesió o problema que sorgeixi en el peu, és recomanable que consulteu l'especialista per poder-hi trobar la millor solució al més ràpidament possible. Penseu que és més fàcil prevenir que curar!

**Jordi Serrats Carner**  
Podòleg de la Unitat  
de Diabetis, Endocrinologia  
i Nutrició (HGG)

## Bat Tour, New York, New York

Nuestros compañeros Angie (de Urgencias), Gonzalo (de Cirugía), Rafa y Montse (de Radiología) viajaron hace unos meses a New York y me ha parecido interesante hacerles unas preguntas sobre un viaje que a más de uno de nosotros nos gustaría hacer. New York, la ciudad mito.

**¿Qué tal fue el viaje?**

A.- La ida fue bien, pero a la vuelta tuvimos que hacer escala en Lisboa por un problema en el avión. Total, 20 horas.

**New York, New York, Desayuno con diamantes, La jungla de cristal. ¿Es o no una ciudad de película?**

M.- Sí. Este es mi segundo viaje a New York.

R.- New York es un gran plató. Es uno de sus atractivos.

A.- Sí, es una película hecha ciudad.

**¿Hamburguesa o tortilla de patatas?**

M.- Tortilla, preferiblemente con pan con tomate. Allí no aprecian lo que es sentarse y charlar.

R.- Sin duda, tortilla. Comen en cualquier sitio, lo que más se lleva es la comida rápida. No tienen cultura culinaria propia.

A.- Tortilla. Pero hay que reconocer que hay una gran diversidad gastronómica.

**¿Alguna anécdota especial?**

Todos.- Taxí típico neoyorkino, conducido por un egipcio forofo del fútbol, que conducía a 150 km/h por la ciudad y sin necesidad de decirle "siga a ese coche".

**¿Qué es lo que más os impactó?**

M.- Vista de New York al atardecer desde el puente de Brooklyn.

R.- Diversidad de culturas, cada zona de la ciudad es una cultura diferente.

A.- La magnitud de sus edificios y la arquitectura. También el extendido uso del castellano.

**¿Qué visitas, alojamientos, etc. nos podéis recomendar? ¿Es muy caro New York?**

M.- Musicales en Broodway, Harlem que, curiosamente, hace años era la parte más rica de NY, el Empire State. Y sí, es cara New York.

R.- Yo recomendaría toda la ciudad, que ofrece una gran oferta, pero es verdad que es cara. Por cierto, si no hablas inglés, se encargan de buscar a quien hable español.

A.- Little Italy, Chinatown, Soho, Greenwich Village. Al Bronx no se puede llegar ni pagando porque no te llevan. A Harlem te llevan, pero no para pasear.

A la hora de elegir el alojamiento, es recomendable optar por algún hotel de nivel medio o bien un aparthotel, porque lo demás es muy caro. Os recomendamos el Hotel Radio City Hall, Aparthotel, en la calle 49 Oeste, junto a Times Square.



*Gonzalo, Angie, Montse y Rafa durante su estancia en New York.*

**¿Volveríais?**

R y M.- Sin duda.

A.- Sí, y no me importaría quedarme a vivir. Ya sabéis, si queréis visitar La Gran Manzana, no dudéis en hablar con estos expertos.

Iván García

## Jubilació d'una companya

El passat 20 de juny es va jubilar la nostra companya

Emilia Redondo Manjón, que ha estat a l'Hospital treballant com a cuinera del Centre Geriàtric des de l'any 1978.

El sopar de comiat es va realitzar el dia 16 de juliol i hi van assistir nombroses companyes.

Des d'aquesta revista li desitgem moltes felicitats.



*L'Emilia Redondo envoltada pels companys i companyes al sopar de comiat.*