

El Dia Internacional de la Infermera ens acosta diverses experiències al Tercer Món

El passat 28 de maig es va celebrar el Dia Internacional de la Infermera, enguany dedicat a la cooperació al Tercer Món i amb el lema *Les infermeres treballem amb els pobres i contra la pobresa*. En el transcurs del matí, diversos professionals de la infermeria de la Fundació Hospital/Asil de Granollers van acostar les seves experiències, vivències i sentiments viscuts a països subdesenvolupats.

La presentació de l'acte va anar a càrrec de la directora d'Infermeria, Mercè Escrig, que en el seu parlament va destacar la situació de pobresa que es viu arreu del món i la capacitat dels professionals de la infermeria de col·laborar amb els projectes de cooperació internacional i d'influir en programes de polítiques socials dels nostres governs. Escrig també va apuntar que les infermeres i els infermers, amb els seus coneixements, han de col·laborar



Companys de l'Hospital van explicar la seva experiència al Tercer Món

per aconseguir una societat més justa, solidària i saludable, alhora que va agrair a la Comissió de Formació Contínua d'Infermeria l'organització de la jornada.

Finalitzat el torn de presentació, Carme Fortuny va moderar la taula rodona, en la qual van participar Jordi Carbonell, que va explicar l'experiència viscuda al Senegal i a Gàmbia; Eva Fainé, a l'Índia; Marta Gallemí, al Perú; Natividad García, al Marroc, Algèria i al poble sahrauí; Encarni García, al Paraguai; Cristina Maynou, al Txad i a Guatemala, i Francesca Soler, a la República Central Africana, al Zaire, Rwanda i al poble sahrauí.



Mercè Escrig va presentar l'acte i Carme Fortuny va moderar la taula rodona

dBaB

la farmaciola

descobertes (cara, escot, braços...).

-S'ha de fer 30 minuts abans de l'exposició al sol.

-La pell ha d'estar neta i ben seca.

-S'ha d'estendre amb la polpa dels dits, i no amb el palmell de la mà, generosament per tot el cos. La quantitat de 2 mg/cm² es considera l'adequada.

-S'anirà repetint l'operació al llarg del dia mentre hi hagi radiació solar per augmentar la protecció damunt la pell ja protegida, perquè s'ha de tenir en compte que les dosis de radiacions solars són acumulatives.

-L'índex de FPS serà sempre per damunt de 15. En persones de pell molt blanca, de pèl roig o d'ulls clars, i segons el temps i el lloc d'exposició, l'índex de FPS haurà de ser més alt (20/30/60) o, fins i tot, dels anomenats *pantalla total*.

Aspectes a tenir en compte

-Criatures: FPS alts, físics, roba adequada, gorra,

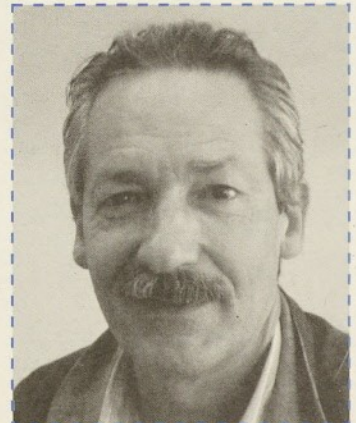
ulleres, posar fotoprotector sovint i evitar les hores punta (de 12 a 16 hores).

-Esports d'aigua: utilitzar fotoprotectors resistents a l'aigua i aplicar-los amb certa periodicitat durant la jornada.

-Tasques a l'exterior: protegir-se amb roba i aplicar filtre solar, tenint en compte que amb la suor pot molestar els ulls.

En resum, la norma essencial de protecció solar és **posar-se-la a temps**.

Bon estiu!



Dr. Francesc Oliveras
Dermatòleg