

HC Projectes Sanitaris
i Socials SA

Àrea Bàsica de Salut
de Roca del Vallès

fersalut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària

Què hi ha darrera els
Cosmètics

**Regalar cirurgia
a menors**

Un obsequi enverinat

www.absroca.com

El virus del papil·loma humà: la vacunació

Coneix i cuida el teu cos



S'acaba l'estiu, comença de nou l'escola, tornem a la feina, a una vida més ordenada, és doncs, un bon moment per saber com cuidar el nostre cos.

Un estil de vida sa, millora la salut i ajuda a prevenir malalties.

Però no oblidem, la importància d'aconseguir un equilibri emocional, estar bé amb un mateix, tranquil, viure el dia a dia amb alegria, afrontar els nous reptes amb serenitat, tot plegat ajuda a ser una persona saludable.

Una alimentació equilibrada, és la base per mantenir-nos sans. Què vol dir alimentació equilibrada?

Doncs que hem de fer una dieta variada amb verdures i fruites, fècules (pasta, arròs, llegums, pa...), carn i peix, làctics, ous... i distribuir aquests aliments en cinc àpats:

- 1- L'esmorzar: ha de constar d'un làctic + pa o cereals + fruita.
- 2- A mig matí: fruita o làctic.
- 3- Per dinar: fècules i/o verdura + carn o peix + fruita.
- 4- Per berenar: fruita o làctic.
- 5- Per sopar: verdura + peix o ou + fruita.

És recomanable menjar dos o tres peces de fruita i dos o tres racions de verdures al dia. Els dolços, fregits, salses, arrebossats i embotits s'haurien de consumir només esporàdicament.

La quantitat de menjar que s'ha d'ingerir, depèn de l'activitat que desenvolupa cada persona (a més consum energètic més quantiosos haurien de ser els àpats).

En cas de sobrepès o obesitat, cal augmentar el consum de fruita i verdures, els làctics millor que siguin descremats, cal disminuir la ingesta de pasta, pa, arròs i patates i és recomanable menjar aliments rics en fibra. No és saludable perdre més de 0,5 o 1 Kg per setmana.

Beure aigua abundant, mínim 1,5 litres al dia, en el cas dels adults. Incrementant aquesta quantitat en èpoques de calor.

Moderar el consum de begudes alcohòliques, en excés perjudiquen la salut i són calories buides (engreixen però no alimenten).

No fumar, és un altre dels pilars bàsics per prevenir futures malalties.

Realitzar exercici d'intensitat moderada amb regularitat, tria l'activitat física i l'entorn més adient, el cos t'ho agrairà.

Estar content, ser positiu, estimar als altres i a un mateix, ser solidari, no preocupar-se dels problemes que no tenen solució, i buscar la dels que sí en tenen, valorar les petites coses, reservar una estona del dia per gaudir d'un plaer per a cada sentit, en definitiva SER FELIÇ, pot fer molt per la teva salut.*

Dra. Verònica Ferrer
Metgessa de família i comunitària
ABS La Roca del Vallès

*Ja a l'any 1976, al Xè Congrés de Metges i Biòlegs de Llengua Catalana, es definia la salut com "aquella manera de viure que és autònoma, solidària i joiosa"



fersalut és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'Atenció Primària autogestionats amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.
Web revista: www.fersalut.com
Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon al 93 446 02 33 o per internet a l'adreça electrònica icesalud@icesalud.com



DONA I HOME 8- 9

Què hi ha darrere els cosmètics

El mercat està ple de tot tipus de cosmètics, d'home i de dona, per a totes les edats i ideats per a una gran varietat d'utilitats. Però, ¿sabem de què estan fets els cosmètics que utilitzem i si són realment efectius?



SALUT 10 - 11

Proves radiològiques

La radiologia és l'especialitat mèdica que estudia les diverses tècniques d'imatges que ajuden el metge a fer el diagnòstic. Les proves radiològiques es classifiquen en ionitzants i no ionitzants, segons el tipus de radiació que utilitzen.



EL CAP DESTACA... 4 - 5

El virus del papil·loma humà: la vacunació

El Virus del Papil·loma humà és un virus que afecta les mucoses i la pell, i que es transmet per contacte entre persones infectades. N'hi ha més de 100 de VPH, i solament uns 40 poden ser transmesos per contacte sexual, d'aquests només entre 10 i 20 poden ser els causants de lesions (berrugues genitals, lesions precanceroses i càncer de coll d'úter).



SER PARES 12

Vacunes sistemàtiques pediàtriques:

la prevenció com a millor opció

Les vacunes sistemàtiques són aquelles que s'han d'administrar a tots els nens i nenes d'una determinada edat sempre que no hi hagi alguna contraindicació que ho impedeixi.

VIURE JOVE 14

Regalar cirurgia a menors.

Un obsequi enverinat

Els últims anys s'ha detectat un increment dels menors que demanen als pares com a regal una intervenció de cirurgia estètica, ja sigui per Nadal, per l'aniversari o per haver tret bones notes.



GENT GRAN 15

La síndrome de l'ull sec

La síndrome de l'ull sec és la més comuna de les afeccions oculars. Tot i que pot patir-la qualsevol persona, aquesta malaltia és molt freqüent en els majors de 65 anys.



CRÈDITS

fersalut és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, ABS La Roca del Vallès, CAP Can Rull, CAP Muralles, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble Sec, EAP Sardenya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi, EAP Vlc, EAP Can Bou i EAP El Castell.
Comitè editorial: Silvia Arpal, Òscar Autet, Nieves Barragán, Marta Camps, Lourdes Garcia, Núria Garcia, Maria Josep Guinovart, Antoni Iruela, Jordi Lorente, Rosa Rovira, Ferran Vaquero, Roger Vinyeta, Eva Marimon i Beatriu Bilbeny.
Edició, disseny, producció i publicitat: ICE Salut. Passatge Mercader, 15. 08008 Barcelona. Tel. 93 446 02 33 icesalud@icesalud.com Dip. Legal: B-41601-2003

PREMI JAUME AIGUADER
I MIRÓ A LA MILLOR
COMUNICACIÓ SANITÀRIA





Un somni..., trenquem tòpics

DES DEL SEU POBLE FARCIT D'ANTENES PARABÒLIQUES MIRANT AL NORD, L'ULISSES DIBUIXÀ ELS PRIMERS PENSAMENTS DEL SEU SOMNI. VOLIA DEIXAR EL QUE LI SEMBLAVA MAL VIURE I TASTAR EL BENESTAR DE L'OPULÈNCIA DELS SEUS VEÏNS DE L'ALTRA BANDA DEL MAR. EN POC TEMPS PREPARÀ EL SEU VIATGE QUE EL DURIA LLUNY DELS SEUS, MÉS LLUNY DEL QUE EN AQUELLS MOMENTS D'IL·LUSIÓ I A LA VEGADA TRISTESA, IMAGINAVA. ARRIBÀ A UNA CIUTAT QUE A PRIMER COP D'ULL EL VA DECEBRE, EN AQUELL MOMENT PENSÀ QUE ALLÒ NO ERA EL QUE HAVIA DESITJAT, QUE HI FEIA ALLÀ? EN MIG DE LA GENTADA D'AQUELLA PLAÇA DISTINGÍ UNA CARA QUE LI ERA FAMILIAR, -CLEVERij CRIDÀ...

Així podrien començar moltes de les històries de persones d'altres països i de cultures ben diferents, que han arribat a Catalunya. Aquest territori ha estat, de sempre, lloc de pas i d'immigracions, en altres temps d'emigracions, moviments de població que han incidit directament en el que som ara. Darrerament som un país de rebuda, de rebuda de dones i homes de diversos orígens, amb costums diverses, altres llengües, altres formes d'entendre el món, la organització de vida, i els valors individuals i col·lectius.

En els àmbits socio sanitaris, segurament per ser els de primer contacte, vivim, també, de primera mà la relació amb conceptes i formes culturals que contrasten, és on expliquem com hem organitzat el nostre sistema i on els nous ciutadans intenten entendre'l i conciliar-lo amb el seu. Sovint és on se'ns traslladen els prejudicis que es viuen socialment. Aquest és el motiu pel qual hem volgut introduir aquest tema, en

un intent d'aclarir alguns tòpics que sorgeixen directament del desconeixement, i que arriben a entendre's com a veritats absolutes, creant malestar i situacions de conflicte, del tot innecessàries.

El nostre sistema de salut es basa en el dret de les persones a l'atenció sanitària, entès com un dret universal al que tothom hi ha de tenir accés. I estableix, entre d'altres, drets relacionats amb la igualtat i la no discriminació, amb l'autonomia i la confidencialitat, amb la prevenció i protecció de la salut, i amb l'accés amb equitat a l'atenció sanitària. Però també defineix deures que es basen en la responsabilitat, en dos àmbits principals: Tenir cura de la pròpia salut i especialment quan se'n derivin riscos que poden afectar a d'altres persones. I en el compliment de les normes d'utilització del sistema públic de salut.

Les prestacions socials s'estableixen igualment en la base del concepte de ciutadania, que s'adquireix amb la residència en el territori. I que per llei defineix l'accés a les prestacions socials a partir dels graus de necessitat i de la quantitat de recursos de que disposen les persones que en fan petició.

ALGUNES DADES QUE TRENQUEN TÒPICIS:

(text, departament d'acció ciutadana. Generalitat de Catalunya)

PRINCIPALS TÒPICIS SOBRE LA IMMIGRACIÓ

- "No paguen la seguretat social"
- "No es volen integrar"
- "Són ignorants, tenen un nivell cultural baix"
- "S'emporten tots els ajuts"
- "Els donen pisos de protecció oficial"
 - " No paguen la seguretat social " És un dels tòpics més estesos. A final del mes de novembre de 2004, a Catalunya el nombre de treballadors estrangers afiliats a la Seguretat Social era de 250.383. Del total de treballadors afiliats al Règim General de la Seguretat

Catalunya aplega el 23% dels afiliats estrangers a la Seguretat Social a tot l'Estat.

Social i de treballadors autònoms (2.998.279 treballadors), el 8% són estrangers.

Segons dades del Departament de Treball i Indústria de la Generalitat, Catalunya aplega el 23% dels afiliats estrangers a tot l'Estat. Per nacionalitats, el col·lectiu amb més presència dins el mercat de treball català és el dels marroquins, amb el 20,5% del total d'afiliats estrangers.

- "No es volen integrar" Un altre tòpic freqüent és que els immigrants "no es volen integrar", i que "no aprenen la llengua".

Cursos de Català: Si observem l'evolució d'inscrits als cursos de català que organitza el Consorci per a la Normalització Lingüística, comprovem que el nombre d'alumnes inscrits en aquests cursos ha anat en augment des del curs 2000-2001, fins al punt que el curs 2003-2004 gairebé un 41% dels inscrits va ésser d'origen estranger. Les dades també desmunten un altre tòpic: que entre tots els estrangers, els d'origen llatinoamericà són els que menys s'interessen per aprendre la llengua. El curs 2003-2004, per exemple, pràcticament la meitat dels alumnes d'origen estranger eren llatinoamericans.

Participació en entitats esportives: L'esport és una via de participació i d'integració important. Segons dades de l'Agrupació Barcelonina Esportiva d'Entitats i Clubs, aquest any 2005 hi ha 3500 participants, i 250

MÉS INFORMACIÓ:

- Pla de ciutadania i immigració
Departament de Benestar i Família. Generalitat de Catalunya.
- Drets i Deures en relació amb la salut i l'atenció sanitària
Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya
- Extracte normatiu dels drets en l'assistència sanitària en l'àmbit de l'estrangeria
www.gencat.net
- Guia d'acollida per a immigrants
Departament de Benestar i Família. Generalitat de Catalunya
www.gencat.net/benestar/index.htm

dels quals són de nacionalitat estrangera.

• Altres tòpics estesos és que " són ignorants ", i que " tenen un nivell cultural baix". Dades relatives al nivell d'estudis de les persones estrangeres a les comarques de Barcelona mostren un bon nivell cultural. Així, un 20'3% d'elles han finalitzat els estudis universitaris i un 44% els secundaris. Gran part de la població d'origen estranger resident a Barcelona (el 64,3%) té un bon nivell cultural. Només el 2% es declara analfabet. (Font: Estudi sobre el grau d'integració dels immigrants a la Demarcació de Barcelona, Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya, Universitat de Barcelona, 2003)

- "S'emporten tots els ajuts" Un dels tòpics més arrelats entre la població autòctona és que les persones d'origen estranger "s'emporten tots els ajuts ". Les polítiques d'ajut del govern es fonamenten en un criteri d'accés igualitari, és a dir, en la igualtat de condicions i d'oportunitats d'accés.

Centres de Serveis Socials d'Atenció Primària. El total de persones ateses als Serveis Socials d'Atenció Primària (CAP) l'any 2003 va ésser de 620.078, de les quals 60.715 van ésser d'origen estranger -el 9'8%-.

Programa interdepartamental de la Renda Mínima d'Inserció. L'any 2004, d'un total de 12.781 beneficiaris d'aquestes prestacions,

1.501 van ésser persones d'origen estranger, és a dir, l' 11'7% .

Ajuts per a famílies amb fills de 0 a 3 anys. El total de persones que han rebut ajuts d'aquest tipus és de 229.739, dels quals 34.596 són d'origen estranger (el 15%).

- " Els donen pisos de protecció oficial" Es té la percepció que els pisos de protecció oficial són majoritàriament per als immigrants. En canvi, segons dades d'Octubre de 2004, el total de pisos de protecció oficial lliurats a Catalunya entre abril i octubre de 2004 varen ser 463; d'aquests, 49 van ser adjudicats a persones d'origen estranger, és a dir, un 10'58 % (Font: Adigsa, Departament de Medi Ambient i Habitatge de la Generalitat de Catalunya).

<http://www.gencat.net/benestar/index.htm>

...Passat un temps de l'arribada d'Ulisses, en Clever marxà, treballava molt i se'n sortia bé, fins hi tot podia enviar diners a la seva família, però una gran enyorança l'envai i necessitava sentir-se a casa. L'Ulisses, en canvi, poc a poc anava entenen aquell país on vivia i intentava ser-ne part, encuriosit descobria una altra forma de viure i de veure el món i així seria fins que el temps digués si s'hi quedaria definitivament.

Marta Camps
Unitat d'Atenció a l'Usuari
ABS la Roca del Vallès

EL VIRUS DEL PÀPIL·LOMA HUMÀ: LA VACUNACIÓ



DARRERAMENT N'HEM SENTIT A PARLAR: QUÈ ÉS EL VIRUS DEL PÀPIL·LOMA HUMÀ?, EL VPH ÉS UN VIRUS QUE AFECTA LES MUCOSES I LA PELL, I QUE ES TRANSMET PER CONTACTE ENTRE PERSONES INFECTADES. N'HI HA MÉS DE 100 DE VPH, I SOLAMENT UNS 40 PODEN SER TRANSMESOS PER CONTACTE SEXUAL, D'AQUESTS NOMÉS ENTRE 10 I 20 PODEN SER ELS CAUSANTS DE LESIONS (BERRUGUES GENITALS, LESIONS PRECANCEROSES I CÀNCER DE COLL D'ÚTER).

Una persona pot infectar-se repetides vegades per diferents tipus de VPH al llarg de la seva vida, la infecció però, en la majoria de casos es guareix de forma espontània. Tot i així entre l'1 i el 2% de les infeccions poden persistir i donar lloc al desenvolupament d'alguna lesió.

ÉS DEL TOT NECESSARI COMPLIR LES MESURES DE PREVENCIÓ ACONSELLADES:

- 1- Revisions periòdiques (controls citològics) ajuden a detectar el càncer de coll d'úter en estat molt incipient i
- 2- L'ús del preservatiu, evita el contagi a més de prevenir altres malalties de transmissió sexual.

ÉS PREVENTIVA LA VACUNA FRONT EL CÀNCER DE COLL D'ÚTER?

La vacunació és eficaç front els serotipus 16 i 18, que són els causants del 70% de casos de càncer de coll d'úter, l'eficàcia és propera al 100% i especialment en les dones que no han mantingut relacions sexuals. No protegeix però, front d'altres serotipus del VPH, ni actua si la infecció ja és adquirida.

VACUNACIÓ A L'ESCOLA

Enguany el departament de Salut de la generalitat de Catalunya incorpora la vacuna contra el virus del papil·loma humà en el calendari de vacunes sistemàtiques a la població de Catalunya.

La vacuna serà administrada a les noies que aquest any cursin 6è de primària, es a dir noies habitualment entre 11 i 12 anys. La vacunació es farà a la mateixa escola, en tres dosis: novembre del 2008, gener i maig del 2009.



L'OBJECTIU DE LA VACUNACIÓ: LA PREVENCIÓ

La infecció pel VPH és una causa necessària, encara que no suficient, per desenvolupar càncer de cèrvix. Cada any es produeixen 256 nous casos i 90 morts per aquesta malaltia. L'objectiu principal de la vacunació és la prevenció primària del càncer de cèrvix relacionat amb els VPH coberts per la vacuna. Les vacunes són efectives per prevenir la infecció pels dos tipus principals de VPH oncògens que són responsables d'aproximadament el 70% de casos de la malaltia. El 30% restant de casos està produït per tipus no inclosos en la vacuna per als quals no és efectiva. De tota manera, la vacuna ha demostrat un cert grau de protecció enfront de virus no inclosos, que varia segons el tipus de VPH, a causa de la reactivitat encreuada dels anticossos induïts pels VPH vacunals contra altres VPH filogenèticament relacionats.

La vacunació no pot substituir la prevenció secundària, que cal realitzar també en les persones vacunades. També és molt important recordar la importància d'utilitzar preservatiu en totes les relacions sexuals, com prevenció de qualsevol tipus d'infecció de transmissió sexual.

Textos extrets de la informació del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

PODEU CONSULTAR A:

www.20.gencat.cat/docs/Sala%20de%20Premsa/Documents/Arxius/415,2,Guió
www.10.gencat.cat/gencat/AppJava/cat/actualitat2/2008/80723virusdelpapillomahum.jsp
www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir473/doc22257.html
www.pcb.ub.es/recercaendirecte/fitxes/fitxes/ICOIDIBELL.pdf

La vacuna contra el papil·loma humà preveu la protecció contra l'infecció pels dos tipus principals de VPH oncògens del virus, una de les causes de desenvolupament del càncer de cèrvix, des del departament de salut s'ha previst la cobertura pública de la vacuna en un grup d'edat on no s'han iniciat les relacions sexuals.

La vacunació en altres edats no té cobertura pública, podeu consultar sobre la necessitat

de vacunació als serveis sanitaris de l'abs. És important recordar que tot i estar vacunades cal prendre d'altres prevencions davant del càncer de cèrvix, el control mitjançant les citologies periòdiques i la necessitat d'ús del preservatiu en totes les relacions sexuals, com a prevenció de qualsevol tipus d'infecció de transmissió sexual.

Unitat de Pediatria
ABS La Roca del Vallès

Què hi ha darrere ELS COSMÈTICS

EL MERCAT ESTÀ PLE DE TOT TIPUS DE COSMÈTICS, D'HOME I DE DONA, PER A TOTES LES EDATS I IDEATS PER A UNA GRAN VARIETAT D'UTILITATS. PERÒ, ¿SABEM DE QUÈ ESTAN FETS ELS COSMÈTICS QUE UTILITZEM I SI SÓN REALMENT EFECTIUS?

D'acord amb la reglamentació tècnico-sanitària estatal adequada a la normativa de la Unió Europea, un producte cosmètic és tota aquella substància o preparat destinat a posar-se en contacte amb les diverses parts superficials del cos (epidermis, sistema capil·lar i pilós, ungles, llavis), amb la finalitat principal de netejar-les, perfumar-les, i protegir-les per mantenir-les en bon estat, modificar el seu aspecte i/o corregir els olor corporals.

INGREDIENTS QÜESTIONABLES

Segons la normativa espanyola sobre els productes de cosmètica, no està permesa la utilització de substàncies cancerígenes, mutàgenes o tòxiques. Però a les etiquetes INCI (nomenclatura internacional d'ingredients en la cosmètica) de molts productes convencionals es poden veure aquestes substàncies perilloses en quantitats petites que estan permeses. Algunes associacions ecologistes i de consumidors denuncien que al tractar-se de productes d'ús diari es van acumulant en el nostre organisme. I és que cada dia es qüestionen més els efectes negatius de molts ingredients utilitzats en cosmètica, com per exemple els parabens, substàncies que s'utilitzen com a conservants en quantitats molt petites, però que alguns investigadors ja han advertit del seu perill a l'actuar com a disruptores endocrines, i ser capaces d'alterar l'equilibri hormonal.

INSATISFACCIÓ ENTRE ELS CONSUMIDORS

La indústria cosmètica ofereix moltes solucions per combatre les arrugues de la cara, però segons l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) pocs són els remeis realment efectius i molts els que no tenen cap efecte o fins i tot poden tenir efectes secundaris. Les cremes antiarrugues, el retinol i els afluorhidroxidants afavoreixen l'exfoliació i la producció de cèl·lules noves, però en concentracions elevades poden produir irritació i hipersensibilitat. Pel que fa als antioxidants (vitamines A, C i E, minerals com el seleni), està demostrada la seva efectivitat contra l'envelliment, quan es consumeixen per via de l'alimentació, però no s'ha confirmat aquest efecte a través de les cremes.

D'altra banda, l'OCU adverteix que el nivell de satisfacció entre la població pels resultats de la utilització d'anticeul·lulítics i antiarrugues és baix (hi ha insatisfacció en dos de cada tres usuaris), mentre que els productes hidratants compleixen bé la seva funció.

L'OCU recomana als consumidors que s'assessorin convenientment abans de sotmetre's a un tractament cosmètic i se n'informin de l'eficàcia, duració de l'efecte, possibles efectes secundaris, contraindicacions, etc.

MANCA D'INFORMACIÓ

Un dels problemes principals dels consumidors és el desconeixement de la nomenclatura

L'efectivitat contra l'envelliment dels antioxidants està demostrada quan es consumeixen per via de l'alimentació, però no a través de les cremes

específica dels cosmètics (INCI). Això fa que resulti molt senzill dir que un producte es compon de plantes, mentre que el percentatge d'aquestes es limita a una quantitat mínima acompanyada de diversos ingredients de síntesi química, molts derivats del petroli. Algunes organitzacions de consumidors es queixen que l'abús de terminologia tècnica i científica confon els consumidors, i les denúncies per la publicitat enganyosa i la falta d'informació també són habituals.

En aquest sentit, l'any passat es va aprovar una nova legislació europea sobre el registre, l'avaluació i l'autorització de substàncies químiques, que requereix a les empreses de cosmètics que informin sobre les substàncies utilitzades als seus productes i dels possibles riscos que tenen per la salut i el medi ambient. En concret, els fabricants estan obligats a deixar constància de la utilització de substàncies considerades perilloses, com ara aquelles que poden ser explosives, oxidants, inflamables, tòxiques, nocives, corrosives o irritants.

COSMECÈUTICA

La cosmeceùtica és la nomenclatura que s'utilitza per anomenar aquells cosmètics que tenen un efecte sobre l'estructura i la funció de l'organisme. També conegut amb el nom de cosmètica terapèutica i farmacologia cosmètica, els seus productes es comercialitzen com a cosmètics, però, el fet de contenir almenys un ingredient biològicament actiu els apropa a la categoria de fàrmacs. Es tracta del sector de més ràpid creixement en la indústria cosmètica i, segons la firma de recerca Packaged Facts, podria arribar a facturar 16.000 milions de dòlars el 2010.

Els cosmeceùtics inclouen productes per a l'acne, la caspa, el creixement dels cabells, bloquejadors solars, locions per al cos, cremes antioxidants, injeccions de col·lagen, implants i blanquejadors dentals. Els més populars són les cremes antiarrugues, que tenen com a base l'acetil hexapeptide-3, un agent no tòxic que suposadament redueix la quantitat d'estimulacions nervioses en els músculs i redueix les arrugues i les línies fines d'expressió.

L'OCU adverteix que el nivell de satisfacció entre la població pels resultats de la utilització d'anticeul·lulítics i antiarrugues és baix

PRODUCTES CATALOGATS A PART DELS COSMÈTICS

Dins de la indústria cosmètica, majoritàriament, es pretén que aquests productes anomenats cosmeceùtics siguin catalogats a part dels cosmètics, però també dels medicaments, ja que en aquest cas els exigiria un procés molt llarg i costós per comprovar la seva seguretat i eficàcia.

Tot i que els cosmeceùtics incorporen alguns ingredients amb efectes medicinals, no són considerats fàrmacs per l'FDA (l'Administració d'Aliments i Fàrmacs dels EUA), per això no estan subjectes a un procés de revisió i aprovació per part de l'organisme.

SÓN ELS COSMÈTICS ECOLÒGICS LA SOLUCIÓ?

Els productes autènticament ecològics i naturals tenen com a ingredients majoritaris productes d'origen vegetal, amb una base d'olis vegetals i extractes de plantes, no contenen colorants, conservants ni fragàncies de síntesi, parafines o altres productes derivats del petroli.

- Segons els seus defensors, els cosmètics ecològics estan elaborats de forma respectuosa amb el medi ambient i la salut, i no contenen substàncies irritants ni tòxiques.
- De venda en botigues especialitzades en productes naturals i ecològics, dietètiques o herboristeries, a Espanya encara hi ha pocs productors d'aquests cosmètics.
- No contenen matèries primeres derivades d'animals sacrificats ni han estat provats en animals, sinó sobre persones voluntàries per garantir una alta tolerància i eficàcia en cada producte.
- Encara no existeix una normativa europea de certificació ecològica per als productes cosmètics, però sí que hi ha etiquetats privats de certificació d'origen biològic del producte. A Alemanya trobem la BDH, a Itàlia la AIAB i a França la Ecocert (tots ells països de llarga tradició en cosmètica ecològica). A Espanya, des de l'any passat s'ofereix una certificació per a la cosmètica amb el nom d'Ambicert (www.ambicert.com), del grup francès Ecocert.

LA RADIOLOGIA, TAMBÉ ANOMENADA RADIODIAGNÒSTIC, ÉS L'ESPECIALITAT MÈDICA QUE ESTUDIA LES DIVERSES TÈCNiques D'IMATGES QUE AJUDEN EL METGE A FER EL DIAGNÒSTIC.

Proves radiològiques

Les proves radiològiques es classifiquen en ionitzants i no ionitzants, segons el tipus de radiació que utilitzen.

PROVES IONITZANTS

Són les proves radiològiques que utilitzen l'energia suficient per convertir un àtom o grup d'àtoms en una partícula amb càrrega elèctrica (ió). Existeixen dos tipus de radiació ionitzant: l'electromagnètica (raigs ultraviolats, raigs X, raigs gamma) i la constituïda per partícules subatòmiques (electrons, protons, neutrons).

RADIOLOGIA O RAIGS X

Els raigs X són un tipus d'energia radiant que té la propietat de penetrar el cos i permetre obtenir imatges d'estructures orgàniques internes. Les radiografies en són la forma més bàsica d'ús i resulten imprescindibles en molts diagnòstics.

En dosis molt elevades, els raigs X poden produir alteracions cel·lulars i per això el seu ús en nens i embarassades és molt restringit. La radiografia de tòrax és l'exploració diagnòstica radiològica més freqüent. Habitualment es fa per avaluar els

pulmons, el cor i la paret toràcica.

Altres tècniques radiològiques

La **mamografia** és una exploració específica de la mama que utilitza els raigs X, fonamentalment per descartar-hi signes de càncer.

L'**enema de bari** és un estudi del còlon amb raigs X amb l'ajut d'un contrast de bari administrat per via rectal.

L'**estudi gastroduodenal (EGD)** analitza amb raigs X l'esòfag, l'estómac i el duodè; si s'estén a tot l'intestí prim s'anomena **trànsit**.

En l'**urografia intravenosa (UIV)** s'injecta per vena un contrast que es concentra en els ronyons per tal d'estudiar l'aparell urinari i la funció renal.

Escàner, TAC o tomografia computeritzada

Aquesta tècnica també utilitza raigs X, però generats amb un aparell connectat amb ordinadors, de manera que s'obtenen imatges molt precises. Les seves indicacions més freqüents són l'estudi del cap en accidentats o

en malalties neurològiques, així com l'estudi del tòrax, l'abdomen i la columna.

PET, TEP o tomografia per emissió de positrons

PET són les sigles en anglès de Positron Emission Tomography, i és una tècnica que combina la medicina nuclear i la radiologia (utilitza imatges de TAC). Permet mesurar l'activitat metabòlica dels diferents teixits, especialment els cardíacs i els del sistema nerviós central, i localitzar focus de creixement cel·lular anormal. La PET s'utilitza com a tècnica diagnòstica en oncologia, cardiologia, neurologia i psicobiologia.

Aquesta tècnica suposa una elevada dosi de radiació per al pacient.

Gammagrafia

La gammagrafia també es basa en l'administració intravenosa d'un isòtop radioactiu, que es fixa en l'òrgan a estudiar i que un ordinador tradueix llavors en imatges. L'ús més corrent és la gammagrafia òssia, que permet obtenir un escàner de tot l'esquelet.

PROVES NO IONITZANTS

La radiació no ionitzant és aquella que no és capaç d'arrencar electrons de la matèria que il·lumina. En medicina té dos usos principals:

Ressonància magnètica

Es basa en la ressonància de les ones de ràdio en el cos sotmès a variacions del camp magnètic, que permeten reconstruir en imatges de gran qualitat les estructures internes mitjançant ordinadors. L'aparell generador és un imant amb un elevat camp magnètic, que té la forma d'un túnel per on entra la llitera on s'estira el pacient. Alguns pacients poden sentir claustrofòbia i un 5% dels casos necessita sedació.

La ressonància magnètica (RM) permet veure estructures que no es poden veure amb altres tècniques d'imatge. Així, la RM cerebral s'aplica en el diagnòstic dels tumors cerebrals, els accidents cardiovasculars (ictus), algunes malalties cròniques del sistema nerviós central (com l'esclerosi múltiple) i en l'estudi de la hipòfisi, entre d'altres.

La **RM del sistema músculo-esquelètic** s'aplica principalment a l'estudi de la columna, el genoll, l'espatlla i les articulacions en general. Permet veure lesions en els tendons, lligaments, músculs i fins i tot fractures que no són visibles en les radiografies.

Amb la **RM cardíaca** s'obtenen imatges del cor, infarts cerebrals, tumors i lesions musculars. S'està utilitzant molt en el diagnòstic inicial de les malalties coronàries. L'**angioressonància** és la RM dels vasos sanguinis. En aquest cas, els camps magnètics que s'utilitzen no causen cap mal als teixits.

En dosis molt elevades, els raigs X poden produir alteracions cel·lulars i per això el seu ús en nens i embarassades és molt restringit

EQUIVALÈNCIES AMB RADIACIÓ IONITZANT A L'AMBIENT

La major part de la radiació que rebem prové de fonts naturals en l'ambient, resultat de la inestabilitat d'una sèrie d'àtoms presents en la natura (urani, tori, radó, etc.).

La radiació artificial que rebem prové de les proves radiològiques utilitzades per al diagnòstic mèdic. Hi ha una directiva de la Unió Europea que estableix que tots els estats membres han de reduir l'exposició innecessària dels pacients a la radiació. La *Guia de indicacions para la correcta sol·licitud de pruebas de diagnóstico por imagen*, promoguda per la Direcció General de Medio Ambiente, inclou un quadre d'equivalències de dosis de radiació administrada en estudis radiològics elaborat pel Reial Col·legi de Radiòlegs del Regne Unit. S'estableix com a unitat la radiografia de tòrax, per ser la tècnica més freqüent i també de molt escassa radiació. Les equivalències més significatives són:

RADIOGRAFIA

Procediment diagnòstic	Radiografies de tòrax	Equivalència radiació ionitzant a l'ambient
Tòrax	1	1,5 dies
Crani	3,5	11
Abdomen	50	6 mesos
Aparell digestiu	150	16 mesos
Ènema opac	350	3 anys

TOMOGRAFIA COMPUTERITZADA (TC)

Procediment diagnòstic	Radiografies de tòrax	Equivalència radiació ionitzant a l'ambient
Crani	115	1 any
Tòrax	400	3,6 anys
Abdomen	500	4,5 anys

Ecografia

És la prova que utilitza ultrasons amb els quals l'ecògraf compon imatges del cos. La sonda que es col·loca sobre el pacient emet sons i en recull l'eco després de rebotar sobre l'òrgan.

Per la seva innocuïtat, aquesta tecnologia inicialment només s'utilitzava per al control dels embarassos, però ha tingut un gran desenvolupament i actualment es fa servir en els diagnòstics de moltes especialitats mèdiques. Únicament no és vàlida en les estructures del cos que tenen os o aire.

Les seves principals aplicacions són l'ecografia abdominal, pèlvica, prostàtica, vascular, venosa, de caròtides, músculo-esquelètica, obstètrica i testicular.

Més informació a

www.inforadiologia.org.

RISCS DE LA RADIOLOGIA IONITZANT

Qualsevol radiació ionitzant pot produir efectes biològics nocius, que poden venir del fet de superar un llindar de dosi o de l'efecte de la dosi emprada.

Però és més greu el risc produït per la dosi efectiva, és a dir, la suma de les dosis que reben els diferents teixits. És habitual que en una exploració s'irradiïn teixits amb una probabilitat molt diferent de desenvolupar càncer o efectes hereditaris greus. Aquesta depèn de la sensibilitat relativa de cada teixit. L'aparell genital, les glàndules tiroides i els ulls són les zones més sensibles a l'efecte nociu de la radiologia.

En aquest sentit s'està promovent la implantació de l'anomenada targeta individual d'irradiació en els departaments de neonatologia dels hospitals infantils.

Vacunes sistemàtiques pediàtriques

La prevenció com a millor opció

LES VACUNES SISTEMÀTIQUES SÓN AQUELLES QUE S'HAN D'ADMINISTRAR DE MANERA OBLIGATÒRIA A TOTS ELS NENS I NENES D'UNA DETERMINADA EDAT. ESTAN FINANÇADES PEL SISTEMA NACIONAL DE SALUT.

Cal administrar obligatòriament a tots els nens d'una determinada edat les vacunes sistemàtiques infantils, que són gratuïtes i s'apliquen en els centres de salut. Les vacunes no sistemàtiques, en canvi, es recomanen només a determinats grups que, per les seves condicions particulars, tenen més risc de patir alguna malaltia.

Les autoritats sanitàries estableixen un calendari de vacunació que es modifica segons els canvis en l'epidemiologia de la zona, les variacions en les vacunes i les possibilitats d'aplicar-les.

Cada vacuna immunitza específicament contra una malaltia concreta, i sovint s'administren diferents vacunes en un sol preparat, com la DTP

(antidiftèrica, antitetànica i contra la tos ferina) o la triple vírica (antixarantipiosa, antiparotídica i antirubeòlica).

LA VACUNA CONTRA EL VIRUS DEL PAPIL·LOMA HUMÀ

La vacuna contra aquest virus és la darrera aprovada per entrar en el calendari de vacunació. Per evitar la transmissió del virus, a Catalunya s'ha acordat la vacunació escolar de noies de 12 anys abans del 2010. De moment, encara no hi ha una data fixa. L'aprovació d'aquesta vacuna va suscitar certa polèmica a causa del preu elevat que té i de la baixa incidència del càncer de cèrvix uterí a Espanya.

El virus del papil·loma humà es transmet sexualment i és la malaltia de transmissió sexual més freqüent al món. La majoria de les persones que s'infecten pel papil·loma no presenten símptomes i la infecció desapareix per si sola, però s'ha demostrat que el virus està en l'origen del 70% dels casos de càncer de coll d'úter del món.

CALENDARI DE VACUNACIONS SISTEMÀTIQUES

MESOS	DIFTÈRIA	TÈTANUS	TOS FERINA	POLIOMIELITIS	MALALTIA INVASIVA PER HEMOPHILUS B	HEPATITIS A+B	MALALTIA MENINGOCÒCCICA TIPUS C	XARAMPIÓ	RUBÈOLA	PAROTIDITS	VARICEL·LA
2	•	•	•	•	•	•	•				
4	•	•	•	•	•	•	•				
6	•	•	•	•	•	•	•				
12							•	•	•	•	
18	•	•	•	•	•						
4 anys							•	•		•	
4-6	•	•	•								
12 anys						•					•A
14-16	•	•	•								
Cada 10 anys	•	•	•								

●A: per als escolars que no l'hagin rebut anteriorment ni hagin passat la malaltia.

Les vitamines

Essencials per al nostre organisme

LES VITAMINES SÓN NUTRIENTS IMPRESCINDIBLES PER AL NOSTRE COS. LA SEVA INGESTA DE FORMA CONTINUADA ÉS NECESSÀRIA PER AL BON FUNCIONAMENT DEL NOSTRE ORGANISME.



Les vitamines són components orgànics que contenen carboni, hidrogen i, en alguns casos, oxigen, nitrogen i sofre. No aporten energia, però sense elles el nostre cos no és capaç d'aprofitar altres nutrients (com hidrats de carboni, proteïnes i grasses) dels aliments que conformen la nostra dieta. A més, les vitamines participen

en múltiples processos orgànics amb una funció reguladora.

D'ON SORGEIXEN LES VITAMINES

La gran majoria de vitamines són aportades a través de l'alimentació, ja que el cos no pot sintetitzar-les per ell mateix; però algunes també es poden obtenir per altres vies. Per exemple, la vitamina K pot ser produïda per la flora intestinal, i la vitamina D pot ser obtinguda a partir del colesterol del cos a la pell per l'acció dels raigs solars.

Les vitamines poden estar contingudes en els aliments, ja sigui en estat pur o bé en forma de precursors de vitamines o provitamines, substàncies que tenen una estructura química similar i que es transformen en vitamina durant la digestió o en diferents processos de l'organisme.

ELS SUPLEMENTS VITAMÍNICS

Amb una dieta equilibrada, abundant en productes frescos i naturals, ens assegurem totes les vitamines necessàries, cosa que fa innecessari prendre cap suplement vitamínic. Tot i això, hi ha determinades circumstàncies especials (embaràs, certes malalties, exercici físic intens, administració de certs medicaments) en què augmenta la necessitat d'una major quantitat de vitamines i pot ser recomanable prendre'n, sempre sota prescripció d'un professional. L'excés de vitamines pot provocar hipervitaminosi.

CLASSIFICACIÓ DE LES VITAMINES

VITAMINES LIPOSOLUBLES

Són bastant estables davant de la calor. Necessiten les sals biliars per poder ser absorbides per l'intestí prim. Es dissolen en greixos o olis i s'emmagatzemen en el fetge i en el teixit adipós del nostre cos, cosa que fa possible, després d'un aprovisionament suficient, subsistir un temps sense la seva aportació.

Vitamina A o retinol: és important per als teixits corporals, el sistema nerviós, la visió, el creixement ossi i la resistència a les infeccions. Es troba en els aliments següents: llet, mantega, rovell d'ou, fetge i en una gran varietat de fruites i verdures.

Vitamina D o calciferol: és necessària per a l'aprofitament del calci i el fòsfor en la calcificació i la mineralització dels ossos i les dents. Es forma a la pell per l'acció dels raigs solars. Es troba en els aliments següents: oli del peix, salmó, sardines, rovell d'ou, productes làctics.

Vitamina E o tocoferol: gràcies a la seva acció antioxidant protegeix i manté l'estabilitat de les cèl·lules sanguínies. Es troba en els aliments següents: oli d'oliva verge, olives, llavors de blat, cereals, fruits secs, ous, vegetals de fulla verda.

Vitamina K o filoquinona: és necessària per a la coagulació de la sang. Es troba en els aliments següents: verdures de fulla verda, fetge de bacallà.

VITAMINES HIDROSOLUBLES

Són solubles en aigua, per tant, pot haver-n'hi pèrdues importants quan els aliments es remullen, bullen o estan en contacte amb l'aigua. L'organisme no pot emmagatzemar-les (excepte la vitamina B12) i n'elimina l'excés per l'orina. Per això és necessària una aportació suficient a través de l'alimentació diària.

Vitamina B: es classifica en diverses vitamines i, entre d'altres funcions, intervé en l'aprofitament dels hidrats de carboni, greixos i proteïnes, i en la producció de glòbuls vermells i anticossos. Es troba en els aliments següents: cereals, ous, llegums, carn, verdures.

Vitamina C o àcid ascòrbic: és important per a la formació del col·lagen, la formació d'ossos i dents, la producció de glòbuls vermells, la creació de defenses naturals, l'absorció del ferro dels aliments i per la seva acció antioxidant. Es troba en els aliments següents: cítrics, maduixes, meló, fruites tropicals, tomàquets, pebrots, cols, enciam, patates, pèsols.

Judith Vila
Diplomada en Infermeria
Dietista i nutricionista
eap|sardenya



Regalar CIRURGIA A MENORS

Un obsequi enverinat

ELS ÚLTIMS ANYS S'HA DETECTAT UN INCREMENT DELS MENORS QUE DEMANEN ALS PARES COM A REGAL UNA INTERVENCIÓ DE CIRURGIA ESTÈTICA.

Al'Estat espanyol cada any es fan unes 400.000 operacions d'estètica, i es creu (no hi ha xifres oficials) que el 10% són en menors d'edat, principalment noies. No estem parlant de cirurgies correctives, sinó d'operacions per millorar la imatge. Pits, nas, llavis, barbata i liposuccions són les intervencions més demandades.

EL MÓN QUE ENS ENVOLTA

És normal que durant la pubertat, el fet d'experimentar canvis en el cos porti a pensar que la figura és imperfecte, sobretot amb els cànons de bellesa que transmet la televisió, el cinema, la moda i la publicitat. La barreja de la insatisfacció personal, la pressió social de cara a la imatge i la poca consciència del que suposa fer aquest tipus d'intervencions, porta molts joves a voler retocar la seva imatge per sentir-se millor i a demanar als seus pares que els regalin l'operació. També es donen casos en què són els mateixos pares els que inciten els fills a sotmetre's a una operació d'estètica.

Tampoc hi ajuda veure la facilitat amb què els famosos se sotmeten a cirurgies estètiques, cosa que pot crear una idea equivocada de què és una intervenció d'aquest tipus.

EFFECTES SECUNDARIS

Des de la Societat Espanyola de Cirurgia Plàstica, Reparadora i Estètica (SECPRE) es recomana no realitzar aquest tipus d'operacions a menors per les greus seqüeles que poden produir-se a causa de la falta de maduresa física i psicològica. Els experts aconsellen que es duguin a terme un cop el cos hagi completat el creixement ossi i hormonal (que no és abans dels 18 anys). Però també consideren que es necessita un criteri format per no actuar segons els arquetips de moda, i insisteixen que amb 16 o 17 anys no es té una preparació psicològica suficient per afrontar els resultats d'una intervenció d'aquest tipus.

PERILLS

Una operació d'estètica no hauria de ser un recurs per canviar la imatge seguint un ideal de bellesa, i només s'haurien de fer en casos medicament indicats.

Els experts apunten que darrere de l'atracció per la perfecció del cos s'amaguen problemes psicològics i emocionals derivats de la no acceptació d'un mateix. A més, la cirurgia pot crear un cercle viciós, doncs hi ha persones que s'hi 'enganxen'. Quan algú s'obsessiona amb una teòrica anomalia física, la resol posant-se en mans d'un cirurgià. Després de l'operació l'angoixa disminueix, però passat un temps els problemes no es solucionen i es torna a buscar un nou defecte que corregir.

EL PAPER DE LES CLÍNQUES

Des de la SECPRE s'afirma que la majoria de cirurgians no accepta operar menors, però que hi ha molt intrusisme o persones que fan aquest tipus de cirurgia sense qualificació. Per l'Associació del Defensor del Pacient, la majoria de cirurgians plàstics sí que fan intervencions a menors, perquè prioritzen els diners. A més, aquesta associació demana que el Govern reguli la publicitat sobre la cirurgia estètica, ja que considera que els seus anuncis són enganyosos. La Societat Espanyola de Medicina i Cirurgia Cosmètica va denunciar que algunes clíniques oferissin xecs-regal, bons, descomptes o tractaments a preus especials el Nadal passat.

LA LEGISLACIÓ

No hi ha cap llei que impedeixi als menors sotmetre's a intervencions de cirurgia estètica. En teoria, per passar pel quiròfan necessiten el consentiment dels pares, però a partir dels 16 anys està permès que els pares no se n'assabentin si es considera que la persona és prou madura. Els pares serien informats i es tindria en compte la seva opinió si l'operació impliqués un risc per a la salut. Els cirurgians tampoc tenen cap impediment legal per fer operacions d'estètica a menors.

LA INICIATIVA ANDALUSA

A finals de novembre del 2007, el Consell Andalús de Salut va presentar el contingut d'un decret amb què es pretén regular les operacions estètiques entre la població adolescent. Entre les mesures es demana un augment d'informació i la realització d'un informe psicològic extern previ a la intervenció.

Es recomana fer aquestes intervencions un cop el cos hagi completat el creixement ossi i hormonal, que no és abans dels 18 anys

La síndrome de L'ULL SEC

LA SÍNDROME DE L'ULL SEC ÉS LA MÉS COMUNA DE LES AFECCIONS OCULARS. TOT I QUE POT PATIR-LA QUALSEVOL PERSONA, AQUESTA MALALTIA ÉS MOLT FREQUENT EN ELS MAJORS DE 65 ANYS.

Les llàgrimes serveixen per protegir els ulls i mantenir-los lubricats, sense malestar o sequedat, i la síndrome de l'ull sec, coneguda tècnicament com a queratoconjuntivitis sicca, és una malaltia crònica (excepte en casos molt concrets) que es produeix per un dèficit en la producció o qualitat de les llàgrimes a causa d'un infiltrat cel·lular, atròfia i degeneració dels acins de la glàndula. És a dir, les glàndules lacrimals de les parpelles superior i inferior no produeixen suficients llàgrimes o aquestes no tenen la composició química normal.

SÍMPTOMES

Els símptomes que poden ser indicatiu de patir la síndrome de l'ull sec són: coïssor, irritació, envermelliment ocular, sensació de cos estrany, picor, incomoditat, sequedat, sensibilitat a la llum, llagrimaig o cansament ocular. És important consultar un especialista, perquè si no els símptomes podrien intensificar-se i fins i tot provocar que disminuís l'agudesia visual en cas de no rebre tractament mèdic a temps.

CAUSES

Tot i que a vegades apareix sense cap raó en particular, l'aparició de la síndrome de l'ull sec pot tenir moltes causes. La més comuna és el procés d'envelliment, ja que amb l'edat el flux de llàgrimes normalment disminueix, i per tant les llàgrimes lubricants no contenen la quantitat d'aigua suficient. Altres causes poden ser el medi ambient (exposició a molt de sol, vent, aire fred o sec), els factors ambientals (exposició al fum o la contaminació), alguns medicaments (com per exemple els antihistamítics, les píndoles anticonceptives o els diürètics), algunes malalties (com l'artritis, la Síndrome de Sjögren i de Stevens-Johnson o la leucèmia), la manca de vitamina A, un augment del drenatge entre els ulls i els orificis nasals, les cremades químiques o tèrmiques, els canvis hormonals en les dones (relacionats amb l'embaràs i la menopausa), la utilització de lents de contacte o les cirurgies amb làser per corregir la vista.

El tractament depèn de la intensitat de la síndrome, però es basa en l'aplicació de llàgrimes artificials

TRACTAMENT

Normalment no es tracten les causes de l'ull sec, sinó el mecanisme de la malaltia. El tractament depèn de la intensitat de la síndrome, però la base és l'aplicació de llàgrimes artificials (principalment aigua amb un o més principis actius) que lubrica els ulls i ajuden a mantenir-los humits.

A vegades és necessari realitzar una oclusió temporal o permanent dels canals de drenatge de les llàgrimes, fent que romanguin en la superfície de l'ull durant un temps més perllongat. És un procediment no quirúrgic que proporciona un alleujament a llarg termini gràcies a la utilització d'uns taps. Es tracta d'un procediment segur, ràpid, indolor i reversible.

S'HA D'EVITAR...

El vent i els corrents d'aire de ventiladors, aires condicionats i assecadors de cabells; els ambients secs, les cuines i els focs, el fum i les piscines clorades, així com la falta de son, que també pot causar irritació ocular.

ÉS RECOMANABLE...

Humitejar les habitacions amb nebulitzadors o col·locar un recipient amb aigua sobre els radiadors, parpellejar freqüentment i protegir-se, en el cas d'haver-hi aire, amb ulleres tancades.

EXISTEIXEN DOS TIPUS DE LLÀGRIMES


Les **llàgrimes lubricants**, que es produeixen continuament per mantenir els ulls humits i nets, i que contenen antibiòtics naturals que combaten les infeccions.

Les **llàgrimes reflexes**, que es segreguen com a resposta a una lesió, irritació (fum, ceba, partícules estranyes) o emoció. També es poden produir quan els ulls estan secs, perquè no es segreguen prou llàgrimes.



CAP VICENÇ PAPACEIT

La Roca del Vallès



CONSULTORI SANTA AGNES

Santa Agnès de Malanyanes



CONSULTORI LA TORRETA

La Torreta

**ELS PROFESSIONALS DE L'ABS LA ROCA DEL VALLÈS VETLLEN
PER LA VOSTRA SALUT**

L'equip humà de l'Àrea Bàsica de Salut de La Roca del Vallès treballa dia a dia per millorar l'accessibilitat i la qualitat de l'assistència sanitària a tots els seus usuaris. www.absroca.com

DHC Projectes Sanitaris
i Socials SA

Àrea Bàsica de Salut
La Roca del Vallès