



Associació **Gi**ronina de Prevenció i Ajuda a les
Malalties del **COR**

BUTLLETÍ 61 AGOST, SETEMBRE, OCTUBRE 2011

XV SETMANA DEL COR

13 al 15 octubre 2011

4 carpes a la Rambla

conferències Auditori Josep Irla:

Dr. RAMON BRUGADA

Dr. ABEL MARINE



*dissabte 15:
marxa popular*

**presentació activitats
i concert COR MARAGALL**

**divendres 7 d'octubre 19,30 h.
auditori JOSEP IRLA**



GICOR
ASSOCIACIÓ GIRONINA DE PREVENCIÓ I AJUDA
A LES MALALTIES DEL COR

XV SETMANA DEL COR 2011

GIRONA DEL 13 AL 15 D'OCTUBRE 2011

LA RAMBLA DE LA LLIBERTAT DE 10:30-18:30H

PRESENTACIÓ

Les malalties de l'aparell circulatori són la primera causa de mort en el món. Dintre d'aquest grup s'inclou la cardiopatia isquèmica, infart de miocardi, angina de pit; també l'accident vascular cerebral, ictus; i l'arteriopatia perifèrica, que pot portar a l'amputació d'una o les dues cames. Totes aquestes malalties tenen una mateixa base comuna que és l'arteriosclerosi.

S'han identificat una sèrie de factors que augmenten el risc que una persona pateixi una malaltia d'aquestes. D'entre ells l'excés de colesterol, la hipertensió, el tabac, el sedentarisme, el sobrepès, la diabetis. Però també sabem que n'hi ha d'altres, de factors o estils de vida, que ens protegeixen contra aquestes malalties com és seguir una dieta equilibrada, mantenir el pes ideal i practicar activitat física regularment. Això és el que se'n diu fer prevenció.

Amb la voluntat de continuar estenent en totes direccions com és d'important la prevenció per evitar les malalties cardiovasculars i les seves destructives conseqüències, Gicor organitza la **XV SETMANA DEL COR DE GIRONA**.

Aquest any comptem amb la valuosa ajuda de persones i d'entitats, gràcies a les quals podem muntar, per primera vegada, 4 estands específics on el públic que ens visiti tindrà l'oportunitat d'informar-se sobre:

- Estand 4:** El risc de patir una malaltia coronària i com fer-ne prevenció
- Estand 1:** Com fer funcionar un desfibril·lador per salvar una vida
- Estand 3:** La dieta mediterrània com a factor cardioprotector
- Estand 2:** Els beneficis de la Rehabilitació Cardíaca

Conferència inaugural

"GIRONA , TERRITORI CARDIOPROTEGIT"

Dr. **RAMON BRUGADA**. Cardiòleg. Degà de la Facultat de Medicina de la Universitat de Girona.

Lloc: Auditori Josep Irla de la Generalitat.
Pl. Hospital. A les 19 hores.

Conferència de cloenda: "OBESITAT INFANTIL"

Dr. **ABEL MARINÉ**.

Departament de Farmàcia, Universitat de Barcelona.

Lloc: Auditori Josep Irla de la Generalitat. Pl. de l'Hospital. A les 19 hores

PRESENTACIÓ D'ACTIVITATS I INAUGURACIÓ DEL CURS 2011-2012

Divendres 7 d'octubre a les 19,30. Auditori **JOSEP IRLA** de la Generalitat
i a continuació concert del **COR MARAGALL**
Direcció **SARA PUJOLRRÀS**

**BUTLLETÍ NÚMERO 61
SETEMBRE –OCTUBRE 2011
SUMARI**

- 1.- Portada.
- 2.- XV Setmana del Cor
- 3.- Editorial. Som pèndol
- 4 i 5.- Menjar amb el cor. P. Montojo
- 6 i 7.- Coaching per a la Salut .Dra. J. Trias
- 8.- La migdiada
- 9.- Perdre l'oïda
- 10 i 11.- Marxa nòrdica
- 12.- Relotges de sol. Fr. Compte
- 13.- Club de lectura.
- 14- Les tertúlies de Gicor
- 15.- Notícies
- 16.- Programació Setmana del Cor

Amb el suport de:



Ajuntament de Girona



C. Rutlla, 20-22. 17002 GIRONA
Tel. 972 22 14 69. N.I.F. G 17361650
Diposit legal: GI- 613- 2001
E.Mail: gicor.gi@gmail.com

Web:
<http://gicor.entitatsgi.cat>

Les opinions expressades en els articles són les dels seus autors.

EDITORIAL

Som pèndol oscil·lant

Som pèndol oscil·lant sempre movent-se. Cada hora del passat la veiem com un instant en el present. Un dia s'enganxa a l'altre i el factor temps és relatiu. Com si res ha passat l'estiu, però el pèndol de cadascú segueix oscil·lant. Des d'ara l'oci serà substituït per feina, una feina en generarà una altra, i moltes feines faran un tot; dins de l'Associació aquest tot ens menarà fins al contingut d'aquest butlletí, sempre ressò de les notícies de **Gicor**.

El calendari d'aquest any segueix essent el de sempre si cap un poc més complex. Seguirem amb totes les activitats ja sabudes.

Ocupa un apartat especial la celebració de la **XV Setmana del Cor**, del 13 al 15 d'octubre, amb importants novetats com l'instal·lació de quatre carpes a la Rambla de Girona, conferències del Drs. Ramon Brugada i Abel Mariné a la sala Josep Irla del nou Auditori de la Generalitat. S'acabarà la setmana amb la tercera marxa popular amb 2 itineraris: un fins al Pla dels Socs i un altre d'uns 14 km. fins a l'estació de Bescanó, per acabar la setmana amb un dinar de germanor al restaurant Siloc.

També, el 23 de setembre tindrà lloc la primera excursió del curs a Rupit i al Santuari d'El Far, el 27 de setembre començaran les reunions del Club de Lectura i el 3 d'octubre les sessions de gimnàs a Fontajau i les passejades del dijous..

És evident que el pèndol no es para i a les notícies apuntades seguiran les de totes les activitats de Gicor i els socis, com a primers protagonistes en sereu puntualment informats. Comencem un nou curs, sabem que podem comptar amb vosaltres, per a nosaltres la vostra participació és cabdal !



MENJAR AMB EL COR**Pilar Montojo Jordán***Professora de Cuina**Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica**Llicenciada en Tecnologia Alimentària***EL CONTINGUT VITAMÍNIC DELS ALIMENTS**

Hem de tenir en compte, que al ingerir qualsevol tipus d'aliment, estem consumint greixos, proteïnes, hidrats de carboni, vitamines, minerals i aigua. La quantitat de tots aquests nutrients ve donada pel tipus d'aliment en concret, és a dir, no és el mateix un filet de vedella que un tomàquet. Alguns d'aquests nutrients, anomenats micronutrients per les petites quantitats que es necessiten, són les vitamines, els minerals i l'aigua pròpia de l'aliment. La seva funció és realment important, funcionen com a catalitzadors de les funcions dels altres nutrients. Dit d'una forma més senzilla, si no fos per ells no podríem utilitzar o nutrir-nos dels nutrients principals que tots coneixem.

Poden variar la seva quantitat depenent de molts paràmetres i el que realment és important és com podem fer arribar el màxim de nutrients a l'organisme. Per tant, és important obtenir el màxim d'ells a partir del mateix aliment. La seva mancança pot portar a malalties realment greus.

També hem de dir que es podrien suplir amb aliments funcionals o amb comprimits. Però el cos absorbeix més quantitat de nutrients quan els ingerim de forma natural que separat del propi aliment. Per això hem de seguir unes pautes en la compra, conservació, preparació i cocció dels aliments per mantenir un nivell elevat en aquests micronutrients. D'aquesta forma la nostra qualitat de vida va lligada al nostre consum diari d'aliments.

- Adquirir aliments lliures de pesticides, normalment a pagesos o d'agricultura ecològica. Si és així po-

dem consumir la pell de fruites i verdures amb pell. El màxim contingut vitamínic i de fibra es troba sota la pell.

- Consumir productes de temporada. Normalment són aliment amb un alt nivell de nutrients que ens preparen per l'estació de l'any en que ens trobem.
- Menjar productes en cru diàriament.
- Conservar el menys temps possible els aliments frescos, ja que va disminuint la quantitat de nutrients a mida que passa el temps. Així com mantenir-los en fred a la part de baix de la nevera en els calaixos o en bosses de plàstic per mantenir la seva humitat.
- Coure els aliments "al dente", cada una d'elles a la cocció adequada. Quan més temps es cuinen, més pèrdues de nutrients tenen. La calor destrueix les vitamines hidrosolubles.
- Netejar amb aigua freda els aliments en cru abans de tallar-los. Cada tall que fem donem pas a la pèrdua en l'aigua de neteja dels nutrients.
- Afegir la sal el més tard possible. La sal té la propietat de fer perdre l'aigua natural del propi aliment, i amb ella les sals minerals.
- Coure les verdures congelades sense previ descongelat.
- Evitar successius escalfaments dels plats ja preparats.

MENU

Entrem a la tardor, una estació més freda en la que convé preparar l'organisme per rebre els aliments d'aquesta estació. Aquests tenen la funció de depuració i d'augmentar l'energia en el cos per poder lluitar contra el fred i les enfermetats que hi deriven com pot ser un constipat.

Una de les premisses dietètiques en les enfermetats del cor és no augmentar de pes. Encara que els aliments de tardor siguin més calorífics, no hem de deixar de menjar-los amb moderació.

La proposta és un menú equilibrat de tres plats, on hi trobem tots els nutrients necessaris. És un menú recomanat per consumir al migdia per poder utilitzar totes les virtuts i propietats que ens proporciona, com podeu veure més endavant. Desitjo que sigui del vostre gust.

Amanida d'arrels i fruits secs

-o-

Arròs de carxofes, bolets i bacallà

-o-

Copa de castanyes i kaki

Amanida d'arrels i sèsam

Es ratlla la pastanaga, la remolatxa i la poma en cru en parts iguals. S'acompanya de berros i s'amaneix amb un toc de sal, vinagre de poma i oli d'oliva. Al damunt s'afegeix el sèsam. Es pot enriquir amb

formatge i així augmentar l'aport en calci pels ossos. És una senzilla amanida depurativa i tonificant plena de micronutrients..

La pastanaga és un detoxificant que afavoreix la neteja del fetge. La remolatxa té propietats energètiques, nutritives i revitalitzants i la poma és depurativa amb gran contingut amb pectina (fibra soluble) que ajuda a la dissolució del colesterol.

Els berros són diürètics i depuradors de la sang, juntament amb el vinagre de poma que ajuda a la pèrdua de pes. El sèsam està indicat en osteoporosis, pèrdua del cabell, caries, encongiment de les encies i debilitat pulmonar.

Arròs de carxofes, bolets i bacallà

Un arròs caldós fet a partir d'un sofregit on s'hi afegeix els ingredients en cru tallats perquè l'arròs absorbeixi el gust del mar i

la muntanya. Hem de tenir en compte la sal pròpia del bacallà al fer aquest plat.

La carxofa té *propietats* depuratives, els àcids que conté redueixen el colesterol en sang i prevé l'arteriosclerosi. A més és digestiva, gran font de vitamina C, ferro i fibra amb beta-carotens i provitamina A.



Els bolets regulen el sistema immunitari, el nivell de colesterol i la tensió arterial. A més, hi ha estudis que avalen que la ingesta quotidiana o freqüent d'alguns bolets pot prevenir algunes malalties del cor o fins i tot el càncer. A més tenen molt poques calories. El bacallà és ric en proteïnes d'alt valor biològic, una ampla varietat de vitamina B i minerals. Té un baix contingut en greix.

L'arròs també té un contingut baix en [greixos](#) i és ric en [hidrats de carboni](#) complexos que es digereixen lentament, proporcionant un nivell constant de glucosa a l'organisme.

Copa de castanyes i kaki

Al fons de la copa es posarà un parell de cullerades de purè de castanyes i després la melmelada natural de la que es compona el kaki i al damunt s'espolvoreja amb castanya torrada.



El kaki proporciona una alta proporció d'hidrats de carboni (fructosa y glucosa) pel que el fa una mica calòric, ric en vitamines A, C, B1 y B2, minerals (potassi, [magnesi](#), fòsfor, calci i ferro) i fibra. La castanya és un dels fruits secs menys calòrics. Ric en potassi, ajuda a controlar la retenció de líquids i evitar la hipertensió; i en ferro per combatre l'anèmia.

Coaching per a la salut

Oferim a continuació l'article que molt amablement ens ha lliurat la Dra. Jaci Molins Roca. Agraïm profundament aquesta col.laboració

La Dra. Jaci Molins Roca és Metge especialista en rehabilitació, psicoterapeuta, coach i professora de les Universitats URV, Pompeu Fabra i UB. Autora del llibre Coaching i salut. Pacients i metges: una nova actitud. Ed. Plataforma (2011). www.coachingsalut.com

Un símptoma o una malaltia, com per exemple una cardiopatia, provoca la necessitat més o menys urgent de modificar algun hàbit en la pròpia vida (deixar de fumar, fer dieta, caminar, etc). Sovint, no n'hi ha prou en desitjar el canvi perquè aquest es faci realitat, sinó que necessitem saber com fer-ho, a més d'estar motivats. El *coaching* és un procés de canvi que facilita aconseguir objectius d'una manera més ràpida i eficient. Aplicat a la salut, ajuda a controlar els factors de risc, especialment en pacients coronaris (colesterol i altres), com van demostrar un grup d'estudi australià a l'any 2003 (1). En el coaching, metges i pacients trobaran una nova manera de comunicar-se per a millorar la salut perquè la relació que s'estableix entre professionals de la salut i pacients és molt més igualitària ja que parteix del principi que el pacient ja té capacitats, i l'única cosa que cal és facilitar que ell mateix les descobreixi.



—Segons els resultats de la seva analítica, té el sucre i el colesterol alt i també té la tensió arterial descompensada, a més, m'ha dit que fuma, oi? Suposo que ja sap que tots són factors de risc que li perjudiquen la seva cardiopatia? Què li sembla que hauria de fer per controlar-los? Per on li seria més fàcil començar? Com ho podria fer? Quin seria el primer pas?...

En el primer diàleg, el metge indica directament el que ha de fer el pacient. Tots són consells bons, però una cosa és dir i l'altre fer-ho. A canvi, en el segon diàleg, el metge tracta el pacient d'expert (probablement la majoria de pacients ja saben el què els hi convé). Després, li pregunta per on vol començar amb la finalitat d'escollir un sol objectiu, per ajudar-lo a trossejar i facilitar que ho aconsegueixi d'una manera més fàcil (2). Un cop assolit un objectiu, serà més senzill anar per un altre, a diferència de voler fer-ho tot a l'hora i sovint no fer res, perquè es troba massa difícil. Una metàfora ens pot servir per a veure-ho encara més clar: Com es menja un pastís? Primer un tros i després un altre perquè si pretenem menjar-lo sencer, probablement ens empatxaríem.

I com s'aplica el coaching a la pràctica?

Mitjantçant una *conversa possibilitadora* que acostuma a ser diferent de les que tenen habitualment metges i infermeres a la consulta: *en lloc de donar consells al pacient, se li fan preguntes* que l'ajudin a trobar per sí mateix el millor camí per obtenir els seus objectius. Abans d'exposar la metodologia, veiem un exemple d'un fragment de diàleg del que li diu un metge a un pacient i de com seria l'alternativa si s'utilitzés el coaching:

—Ha de seguir la dieta de la diabetis correctament, menjar amb poca sal i sense greixos per a controlar la tensió i el colesterol. Una mica d'exercici li anirà bé per aprimar-se i controlar el sucre. I sobretot, ha de deixar el tabac. Ja li vaig explicar un altre dia que a més de ser un tòxic per a l'aparell respiratori, va molt malament pel cor i la circulació.

Anem a veure quins són els passos concrets de la *conversa possibilitadora* del canvi, per a obtenir objectius de millora de la salut. Les sigles **POOCS** ens serveixen de recordatori perquè sempre és millor a poc a poc que voler aconseguir-ho tot a la vegada i no fer res.

P. Prioritzar: escollir un sol objectiu (per exemple, dieta per a controlar la diabetis...)

O. Objectiu: d'on partim i on volem arribar (xifres de sucre actual i desitjables)

O. Opcions: com ho farem (quina dieta, quants controls de sucre...)

O. Obstacles: dificultats per portar-ho a terme (dieta fora de casa...)

C. Compromís: quins serà el camí concret: quin dia es comença, quins passos donarem

S. Seguiment: quan ens tornarem a veure s'aprofita per felicitar i celebrar les millores, encara que siguin petites.

Un cop assolit el primer objectiu, més endavant, el pacient se'n pot plantejar un altre, com eliminar el tabac, fer exercici...

Un altre pilar bàsic per aplicar el coaching són les **habilitats de comunicació**, les més importants són:

L'empatia: posar-nos al lloc del pacient i comprendre el què li passa

L'escolta activa: escoltar no només les paraules, sinó tot el que la persona ens transmet, emocions, sentiments... Perquè a banda dels símptomes físics, el pacient té altres preocupacions i dificultats.

Preguntar: aprendre a fer preguntes obertes que li permetin al pacient trobar les seves pròpies respostes i solucions.

Donar feed-back o retornar: reconèixer els esforços que està fent, encara que siguin petits, felicitar-lo...



Com es poden aplicar el coaching els mateixos pacients?

La majoria de metges estan molt preparats per fer diagnòstics i tractar malalties i poc en habilitats de comunicació per manca de formació específica (fins ara a la carrera de medicina no s'ensenyava, tot i que ara ja es dona una assignatura). La capacitat d'actuar ràpid i eficient és bona en l'etapa aguda de la malaltia, però en la fase crònica. Quan cal fer canvis de manera permanent, també cal dominar altres eines com les que s'han explicat abans (escoltar, preguntar...) per poder aconseguir que els pacients es responsabilitzin de fer canvis efectius en el seu estil de vida, a banda de prendre medicines.

Hi ha professionals de la salut que, sense saber que apliquen el coaching, ja estableixen una relació menys paternalista amb els seus pacients i els hi fan preguntes enlloc de donar-los consells. Però n'hi ha d'altres, que encara segueixen donant-los i que tot i la bona intenció, en realitat són poc efectius a la pràctica. En aquests casos, el mateix pacient pot aplicar-se el coaching a si mateix, seguint els passos anteriors, o si no se'n surt tot sol, pot recorre a un

coach personal extern especialitzat en la salut (professional que aplica el coaching).

Per aplicar-nos el coaching a nosaltres mateixos, cal que ens fem les mateixes preguntes que faria un coach a un pacient i seguir els mateixos passos de la conversa possibilitadora (3) (POOCS): escollir un sol objectiu, saber on som i on volem arribar, la manera de fer-ho, com superar els obstacles, concretar els passos i sobretot, felicitar-nos i celebrar les millores. Molt sovint no aconseguim els

objectius perquè som massa exigents i ho volem fer tot alhora i aleshores ens aturem al primer entrebanc.

Com a conclusió utilitzarem una dita d'Enstein: *si seguim fent el mateix, aconseguirem els mateixos resultats. Si volem nous resultats, hem de fer coses diferents.*

Per a qui vulgui saber més, recomano fer algun taller de coaching dirigit a pacients y aplicar-se'l a si mateix o comptar amb l'ajuda d'un coach extern.

Dra. Jaci Molins Roca

Bibliografia:

- (1) "Coaching patients on achieving cardiovascular health (COACH). A multicenter randomized trial in patients with coronary heart disease" *Arch Intern Med* 2033; 163: 2775-83. Autors: Vale, M.J; Jelinek M. V; Best, J. D; Dart, A. M; Grigg, L. E; Hare, D.L. et al, for the COACH Study group. Les conclusions de l'estudi són: l'entrenament dels pacients coronaris, mitjançant el programa COACH, ha sigut molt efectiu per a reduir les xifres de colesterol total i molts altres factors de risc. Aquest tipus d'entrenament pot ser útil per ajudar a pacients amb altres malalties cròniques.
- (2) Coaching y diabetes. Jaci Molins. *Revista ROL de enfermería*. Vol nº 34 nº 5 mayo 2011 pàg 61
- (3) Coaching i salut. Pacients i metges: una nova actitud. Dra. Jaci Molins Roca. Ed. Plataforma (2011) (versió en castellà any 2010)

(de la Revista CORAZON Y SALUD)

Qui dorm la migdiada, cuida el seu cor

Considerat durant molts anys com l'esport nacional', sembla que la migdiada es practica cada vegada menys a Espanya. Paradoxalment, alguns estudis suggereixen que aquesta 'becaina' de la migdiada podria resultar altament beneficiosa per a la salut cardiovascular.



d'estrès psicològic. La migdiada, un costum perduda Encara que la migdiada està associada per molts a un costum típica espanyol, realment es tracta d'una pràctica que amb els anys ha perdut força seguidors. El 2009, l'estudi Salut i descans, rea-

El descans no és precisament una pauta que caracteritzi els temps que corren. La societat actual exigeix persones cada vegada més competitives, i l'estrès que aquesta situació produeix repercuteix en un gran nombre de la població. Però segons un estudi del Allegheny College de Pennsilvània (Estats Units), dormir una migdiada de 45 minuts pot disminuir la pressió arterial en un dia de treball estressant. Aquesta investigació va ser publicada recentment a International Journal Behavioral Medicine, i hi van participar 85 universitaris dividits en dos grups: un tenia 60 minuts per fer una migdiada i l'altre no. Els experts van observar que la migdiada semblava tenir un efecte reparador i que disminuïen la pressió arterial i el ritme cardíac en aquest grup.

Aquests resultats segons les seves investigadors, suggereixen que la migdiada diària pot oferir importants beneficis en la recuperació cardiovascular després d'un episodi

litzat per la Fundació d'Educació per a la Salut de l'Hospital Clínic San Carlos (Fundadeps) i l'Associació Espanyola de la Llita (Asocama), en què van participar 3.000 espanyols majors de 18 anys, conclouïa que un 58,6% de la població no la dorm mai, i només un 16,2% ho fa cada dia.

Podem, o no, fer una migdiada diària, el més important és tenir una actitud positiva davant la vida, posar en pràctica costums saludables (alimentació equilibrada, activitat física diària i mantenir a ratlla hàbits com el tabaquisme), així com evitar (o controlar) les situacions que ens generen estrès. Tot això ens ajudarà a gaudir més i millor del nostre dia a dia.

I tu, ets dels que no poden viure sense la migdiada? Et sents millor i més vital quan la practiques? Creus que l'estiu és una bona època per reprendre? ¡Explica'ns la teva experiència!

Preguntes freqüents al cardiòleg

La pressió arterial sol ser sempre la mateixa al llarg del dia o de l'any?

Durant el dia hi ha canvis en la pressió arterial que són normals: és més baixa a la nit amb el somni i més alta a primeres hores del matí. A aquests canvis se'ls denomina ritme circadià

En persones sanes, amb artèries perifèriques sense arteriosclerosi i "flexibles", els canvis de temperatura produeixen lleus diferències de la pressió arterial: en situació de calor, les artèries es vasodilatador i pot baixar la pressió arterial, i en situació de fred, les artèries poden presentar vasoconstricció i augmentar la pressió arterial. Aquests canvis són sempre lleus i generalment el pacient no presenta cap símptoma.

En persones grans hipertenses, amb artèries més "endurides", aquesta resposta a la temperatura exterior és menor i hi ha menys diferència de pressió arterial amb el fred i la calor.



PERDUA D'OÏDA

(Del butlletí Impulso Vital de la revista CORAZÓN I SALUD)

Les persones exposades a sorolls molt elevats o amb antecedents familiars de sordesa són més propenses a desenvolupar hipoacúsia: incapacitat total o parcial per escoltar sons en un o ambdós oïdes. Ara, un estudi científic ha trobat relació entre la pèrdua auditiva i els factors de risc cardiovascular.



Recentment s'han donat a conèixer els resultats d'un estudi epidemiològic que va arrencar a Wisconsin (Estats Units) l'any 1993, per tal d'avaluar la hipoacúsia i els factors de risc associats a ella. Els investigadors van analitzar una població de 3.285 homes i dones amb edats compreses entre els 21 i els 84, i van detectar una prevalença de pèrdua auditiva del 20,6% en les persones amb edats compreses entre els 48 i els 59 anys, i del 90% dels majors de 80 anys

En aquesta recerca, publicada a Archives of Otolaryngology-Head & Neck Surgery, la hipoacúsia era més freqüent en homes, les persones que tenien antecedents familiars, aquells que desenvolupaven un treball en un ambient amb molt de soroll (hipoacúsia ocupacional) i els que havien estat sotmesos a alguna intervenció de l'oïda. Però el més curiós és que també van trobar relació entre la pèrdua d'audició i alguns factors relacionats amb la malaltia cardiovascular.

Hipoacúsia i salut cardiovascular

Alguns dels factors relacionats amb la salut cardiovascular detectats durant la investigació van ser:

- Trastorns o canvis del flux sanguini que podrien conduir a la pèrdua d'oxigen en l'oïda interna o altres parts de les vies auditives.

- L'ús d'alguns fàrmacs per baixar el colesterol (estatines).
- La presència de hematòcrit elevat
- Gruix íntima-mitja carotídia (un marcador de aterosclerosi).

Un problema amb conseqüències molt negatives. En moltes ocasions la hipoacúsia es pot convertir en un problema permanent que, si no és tractat a temps, pot ocasionar sordesa total. A més els qui la pateixen tenen "una pitjor qualitat de vida, dificultats de comunicació, alteració en les activitats diàries, demència i disfunció cognitiva", aclareix Scott Nash, un dels coautors del treball.

Consells per mantenir una oïda sa

Tal com han corroborat els investigadors de la Universitat de Wisconsin, el soroll també pot afectar l'audició. Per això, és important que coneguem algunes recomanacions que poden ajudar-nos a prevenir

- El nostre sentit no ha de ser sotmès a nivells de soroll superiors als 85 decibels, així que cal evitar-los.
- Evitar escoltar música a un volum alt a través de cascos o auriculars
- Si hem de treballar en ambients amb elevats nivells de soroll cal utilitzar taps o orelles que ens brinden protecció.
- Consulta el teu metge si tens dificultats per sentir, o si aquesta disminució de l'audició ve acompanyada de mal de cap, bronzits, debilitat o un altre símptoma que pugui alterar la teva vida diària.

Conclusió: portar un estil de vida saludable no només et serveix per enfrontar-te a les malalties cardiovasculars, sinó també per prevenir o retardar la pèrdua d'audició. Un altre motiu més per cuidar EL teu cor!

I tu, sabies que el cor i l'oïda poden estar tan relacionats?



MARXA NÒRDICA. DIRECTA AL COR

Darrerament hem llegit en alguns mitjans una pràctica esportiva de la qual no n'havíem sentit a parlar gaire. Ens referim a la MARXA NÒRDICA. Concretament el diari La Vanguardia del dia 5 d'agost darrer insertava dues planes amb el mateix títol d'aquest article que reproduïm a continuació. Una activitat que GICOR, haurà de tenir en compte en un futur.

Diversos estudis impulsen la marxa nòrdica com l'esport més complet, fins i tot per sobre de la natació, però la tècnica-inventada a Finlàndia en la dècada dels trenta del segle passat segueix sent una gran desconeguda al nostre país. I això que per practicar-la, n'hi ha prou un parell de bastons, calçat i roba esportiva i un escenari, tant val un espai natural com un circuit urbà.



d'aquesta activitat el màxim benefici per a la salut. Chemary Carrera afirma que, un parell de classes d'iniciació i dos dies de pràctiques "són suficients per aprendre a coordinar els moviments,

el que resulta clau perquè tot el cos treballi correctament". Unes lliçons que poden estalviar-se els esquiadors de fons, ja que quan es practica el moviment dels braços és molt similar al que es fa sobre dues taules a la neu. I és que la marxa nòrdica o nòrdic walking la va inventar un entrenador de l'equip finlandès d'esquí de fons, quan va animar als seus corredors a utilitzar els bastons d'esquí a les caminades i curses realitzades durant l'estiu per no perdre la forma.

Tota aquesta teoria que enumera els beneficis de la marxa nòrdica per a la salut està ara a punt de posar-se a prova amb persones malaltes del cor. L'assaig es farà, a partir de la tardor, a l'hospital "La Paz" de Madrid amb pacients que necessiten rehabilitació cardíaca després de patir una síndrome coronària aguda. La iniciativa parteix d'una proposta de Chemary Carrera, formador de marxa nòrdica i professor titulat d'esquí de fons. Aquest muntanyenc aragonès (viu i treballa a la vall de Benasc) està convençut que l'assaig demostrarà els beneficis de la marxa nòrdica amb aquest tipus de pacients. Un auguri que basa en la seva experiència i estudis sobre aquesta tècnica, així com en l'únic assaig similar realitzat en un centre sanitari de Polònia que li consta que s'ha fet a Europa amb afectats per malalties cardíques.

A partir d'aquest moment -d'això fa ja més de vuitanta anys- altres esquiadors de fons d'Europa van copiar el mètode. Entre principis de la dècada dels vuitanta i mitjan dels noranta es van publicar els primers estudis que destacaven els beneficis per a la salut d'aquesta tècnica i el 1997 es va proposar el nom de Nòrdic Walking per al seu ús internacional. L'any 2000 es va constituir l'Associació Internacional de Nordic Walking (INWA), que desenvolupa ia activitats en quaranta països.

"En la marxa nòrdica es treballa, principalment, amb la part superior del cos", afirma Chemary Carrera. S'exerciten els braços, els abdominals, les espatlles, el pit, l'esquena ... Però hi ha més beneficis per a la salut. Aquest caminar ràpid amb bastons a les dues mans "propicia també un augment de l'activitat cardiovascular i l'oxigenació", afegeix aquest formador de marxa nòrdica. I a més es consumeix fins a un quaranta per cent més de calories que les eliminades durant una caminada normal, sense utilitzar aquests bastons. El suport amb ells redueix, així mateix, la pressió sobre les articulacions. Turmells i genolls pateixen menys.

El nombre d'aficionats no para de créixer en les àrees del nord d'Europa, mentre que a Espanya i Catalunya l'increment d'aficionats augmenta a un ritme més lent. I és en les zones de platja, revela Chemary Carrera, on més es practica aquesta tècnica, o les que organitzen caminades i curses en zones més planes s'està apostant en els últims anys per aquesta tècnica, en estar convençuts que el nombre d'aficionats a la marxa nòrdica creixerà a nivells similars als de la resta d'Europa. Per aquest motiu la formació de futurs professors sigui ara una de les assignatures pendents per poder atendre aquesta esperança demanda. Chemary Carrera fa ja anys que imparteix classes als universitaris d'INEF a Lleida. "Tenim programat un curs d'iniciació i un altre per millorar la tècnica", afirma.

Però, com tota tècnica, la marxa nòrdica requereix uns coneixements bàsics si es vol obtenir

Els assaigs clínics, com el que està a punt d'iniciar "La Paz" o experiències com la de l'hospital Sant Rafael de Barcelona, són un altre reclam per captar aficionats.

L'últim centre sanitari ha signat un conveni amb el Patronat de Turisme de Calafell per estudiar els beneficis de la marxa nòrdica a usuaris i pacients. Després de cada sortida, els practicants omplen uns qüestionaris que lliuren a l'oficina de turisme.

A Calafell també col·laboren amb la Universitat de Vigo per a l'estudi d'aquesta tècnica com "activitat física aeròbica, i per tant cardiovascular, tan simple com beneficiosa". L'hospital de Santa Tecla, a Tarragona, i els centres d'assistència primària de Calafell reco-



manen als seus pacients marxa nòrdica com a recepta per als seus mals.

La italiana Alessia Bertolino, ex campiona del món de triatló i coordinadora de la marxa nòrdica a Calafell, destaca que el nivell d'exigència i resultats depenen en bona mesura del ritme i la intensitat de l'exercici. Per adaptar la marxa nòrdica a les necessitats de les diferents tipologies d'usuaris, a Calafell s'han establert sis rutes, que tant valen per gaudir d'un moment d'oci com per seguir una recomanació mèdica. En països com Alemanya, el nòrdic walking ha guanyat popularitat com a activitat vinculada a la salut i especialment adreçada a persones amb patologies associades a l'artritis, l'obesitat o la diabetis. "La Seguretat Social paga una part de la teràpia", destaca Alessia Bertolino

MARXA NÒRDICA CONTRA LA HIPERTENSIÓ I EL DOLOR

L'hospital Sant Rafael mostra els seus beneficis als pacients

La tensió arterial es modera i la percepció del dolor millora, a més, es creu que la seva pràctica redueix de forma important la quantitat de medicaments que prenen els pacients. Són els resultats obtinguts per l'hospital Sant Rafael, a Barcelona, després de cinc anys d'impulsar la marxa nòrdica en pacients amb patologies degeneratives, com l'artrosi d'espatlla, genoll o maluc, o, fins i tot, amb problemes cardíacs.

"A rehabilitació arriben aquests pacients quan tenen un brot i pateixen molt dolor. I realment aquí, els podem alleujar, però no els curem", explica el responsable del servei de rehabilitació del Sant Rafael, Alejandro Pasarín. "Per l'experiència d'altres països amb tradició en aquest esport, vam decidir provar". Un total de 213 pacients, dels quals 150 són dones, ja han passat per l'aprenentatge tècnic de la marxa nòrdica, la majoria persones d'entre 65 i 75 anys. Han mesurat els resultats al cap de sis setmanes de practicar la marxa nòrdica tres vegades a la setmana. "La reducció de pes no és valorable, sis setmanes és poc temps. També ens cal valorar el descens en l'ús de medicaments, cosa que tindrem d'aquí a uns mesos, però està clar que és una bona alternativa al servei de rehabilitació", assenyalava Pasarín.

Han comprovat que el 30% continua practicant pel seu compte després del curs, i que a les dones els costa molt més que als homes. "La majoria d'elles no havia fet esport en la seva vida i els resultava impensable passejar pel barri amb els pals i isoles!". Ara, hi ha qui ve a demanar on poden apuntarse, perquè ja és alguna cosa comú veure els grups de marxa. A Calafell i Puigcerdà, hi ha rutes de marxa nòrdica i trobades dominicals de practicants.

L'assaig d'aquestes tècniques d'autoajuda, que pretenen trencar, almenys en part, la freqüent passivitat de pacients crònics, s'ha estès també al limfedema, una lesió que pateix el 80% de les dones mastectomitzades a les que han tret els ganglis axil·lars.

Aquest esport mobilitza els braços a més de les cames i reparteix l'esforç entre ambdues extremitats, per a millorar tota la musculatura relacionada amb les articulacions, on es produeix més dolor. També millora la coordinació, el reforç de músculs a l'esquena i els braços i la freqüència cardíaca.

Passos llargs i coordinació amb el bastó. La marxa nòrdica es practica efectuant un pas llarg recolzat en dos bastons. El peu dret està sempre en contacte amb la terra quan trepitja el peu esquerre, i viceversa: i el bastó esquerre està en terra quan el peu dret trepitja. Els bastons s'han de portar molt a prop del cos i inclinats cap enrere. Els passos requereixen una bona coordinació de braços i peus. Aquest esport comença a ser practicat per persones que volen tenir hàbits preventius

ANA MACPHERSON

RELLOTGES SOL

Francesc Compte i Cervera

Qui no ha vist, en un moment o altre, un rellotge de sol? Potser tal vegada en quedaran només els rastres de la pintura, o de l'esgrafiament, si s'han deteriorat i no s'han restaurat, però tot i així, val la pena parar atenció ja que ens fan pensar en un temps més assossegat que no pas el que avui ens toca de viure. Malgrat que la utilitat dels rellotges de sol per saber l'hora oficial és nul·la, mantenen un interès artístic o decoratiu que cal tenir en compte. A primer cop d'ull pot semblar que tots són iguals, però no és així, ja que dependent de la seva orientació, indicaran unes hores o unes altres segons sigui la incidència del sol en la façana on es trobin. I encara més: n'hi ha que mereixen una atenció especial si parem esment en la llegenda o sentències que guarneixen alguns d'ells.



Els rellotges de sol indiquen l'hora vertadera, és a dir, la que correspon a l'hora solar, que segons sigui hivern o estiu serà d'una hora o de dues de diferència amb l'hora oficial. Durant l'estiu el mig dia solar correspon a les dues de la tarda i a l'hivern ho és a la una del migdia. Aquestes variacions cal tenir-les en compte si observem un rellotge de sol (sempre anirà endarrerit) Per conèixer l'hora cal fixar-se en l'ombra de la tija o "gnomon" (que en grec vol dir indicador) aquella vareta que actua a tall de broca assenyalant amb la seva ombra l'hora vertadera o solar. La aparent simplicitat d'aquests rellotges no ho és tant si a més a més indiquen les estacions de l'any mitjançant unes corbes en forma de 8 dites analemes. Els segles XVIII i XIX foren els segles d'or del rellotges solars pel seu valor com a treball decoratiu. Molts d'ells porten dístics, o bé sentències de temes morals o filosòfics que en moltes ocasions són escrits en llatí. Com a curiositat cal saber que als Alps, especialment els de la Provença, hi ha una gran tradició i estima pels rellotges de sol, coneguts allà com a "cadran solaires". Alguns són veritables obres d'art, molt ben conservats, i en ocasions restaurats o repintats per tractar-se d'un patrimoni cultural, o



bé realitzats de nou per especialistes, ja que no és gens fàcil realitzar un rellotge de sol.

Malgrat la limitació d'aquestes notes, recordaré algunes sentències. Són reflexions sobre la vida o la seva brevetat. Se'n troben d'humorístiques o serioses, i moltes fan referència al tema religiós. Una de les frases més repetides, amb moltes variants, és la que

recorda que *Jo sense sol, i tu sense fe no valem res*. D'altres, diuen: *Conto només que les hores serenes*. Al santuari del Far, el rellotge de sol ens recorda: *En totes les de ta via, prega a la verge Maria*. I una altra: *Ni tu ni jo tindrem corda si no és Déu qui se'n recorda*. Una de ben trobada és aquesta: *Gràcies a Déu el sol surt per tothom*. Un rellotge trobat a Briançon amb un dibuix molt bonic i expressiu, on es veu un pintor que sembla estar pintant el "cadran", diu així: *Que una certa hora et trobi pintant l'eternitat*. Per aquells verals vàrem trobar aquesta altre: *Mortal, saps per a què serveixo? Per marcar les hores que tu perds*. I una altra de molt repetida: *Tempus fugit*, el temps fuig. A Bell-lloc podreu llegir: *Que Déu ens doni una bona hora*. I per acabar una de fatídica: *Totes fereixen, l'última mata*.

Veurem ara algunes de més festives. *Apartat, que em fas ombra*. O aquesta altra: *No t'equivoquis mussol, que vaig a l'hora del sol*. Un bon consell: *És l'hora de ser feliç*. O bé: *Un raig de sol em dona vida*. Una amb condicions: *Dóna'm sol i et donaré l'hora*. Una amb ironia: *L'amor és etern, mentre dura*. I una pels amants de la bona taula trobada en un restaurant: *El temps no compta en el menjar*. A Seva hi ha un rellotge molt bonic que recorda: *Quan el sol riu d'alegria, jo dic les hores del dia*. Ja veieu com alguns rellotges de sol, a més de donar l'hora, ens recorden sentències i consells plens de saviesa. Acostumeu-vos a donar-los una ullada durant les vostres passejades, ja que són un element més del paisatge, humanitzant-lo. Un darrer consell de rellotge:

Carpe Diem –frueix el dia–.

El Club de Lectura

En els dos butlletins anteriors fèiem incís en les Passejades entorn de la ciutat que **Gicor** porta a cap els dijous i en el gimnàs dels dilluns i dimecres a Fontajau. Avui volem parlar del **Club de Lectura Gicor**; si les passejades i gimnàs serveixen per a mantenir el físic, el **Club de Lectura** neix amb la voluntat d'enriquir la ment. Des d'èpoques ancestrals, la humanitat sent la necessitat d'escoltar fets bèl·lics, històries urbanes, contes, representar llegendes familiars..., la literatura neix quan aquests relats poden ser escrits; al principi en papirs, en blocs de pedra, en taules de fusta, en làmines de terregi-la, en pergamí, paper... avui en digital. Nosaltres, en el **Club de Lectura**, ens servim dels llibres, i no ens cal comprar-los, ens valem del sistema de lectura públic que ofereix l'Ajuntament mitjançant les biblioteques.

El llibre és el continent d'un text únic. El text és un objecte viu, format per paraules escrites en tota la intenció artística del món, ple de passat i de futur, de records i de somnis.

A tots els components del **Club de Lectura** ens uneix l'amor als llibres i a la lectura. Hi ha dues maneres d'amor a la lectura: hi ha el tipus d'enamorat que es delata per la manera com agafa els llibres, com els fulleja amb la punta dels dits, com se'ls mira, els llegeix i per com en parla d'ells. També delata el seu amor, per la delicadesa amb què els deixa damunt la taula, els guarda a la cartera o els torna al seu prestatge. L'altre tipus d'enamorat mostra el seu amor als llibres amb efusivitat, els subratlla, els contusiona al agafar-los, els obre ben oberts per mostrar-nos la pàgina, si convé els hi doblega la cantonada d'un full o en fa servir la sobrecobera com a punt improvisat de lectura i, a poc a poc els va fent agafar l'aspecte d'acordió fatigat de manera que en pots calcular, sense gaire marge d'error, el temps de lectura que aquells llibres han sofert. Si cal, en cas d'interrupció sobtada de la lectura, deixa el llibre eixancarrat cap per avall i quan el desa, o fa en piles encimellades sense cap ordre. La qüestió és tenir-los a mà tant bon punt els torni a desitjar. Són dos estils diferents que van lligats a la personalitat de cada lector. Entre els dos models, hi caben totes les fases intermèdies imaginables. Tanmateix avui més que mai continuem escoltant tota mena d'històries a la televisió, anant al cinema, bevent ficció, llegint literatura, poesia, teatre... evidentment, la família, l'escola, l'edat i l'entorn en que es viu, serà més o menys propici a la lectura.

Les obres llegides al llarg de l'any en el **Club de Lectura Gicor** han estat tan variades com



per Maria Casacuberta
els seus lectors. Cada llibre, cada obra, cada text guarda un secret, i la feina del lector és posar-lo al descobert segons li permetin les seves disposicions humanes. Això

explica les diferents interpretacions descobertes en lectures diverses del mateix text. Imaginem-nos el lector al final d'un llibre, sigui poemari, històric, biogràfic, bèl·lic, novel·la ficció, relat ...o el text d'una obra teatral clàssica; ell tot sol ha fet la lectura, li ha agradat o no tant però, com que sap que n'ha de tenir una opinió i fer-ne un comentari, l'acaba.

Llavors amb la mirada perduda recapitula el que ha llegit, tal vegada n'ha sostret algun apunt, el repassa, i ansiós espera el moment de trobar-se amb els companys del **Club de Lectura** a fi d'exposar les seves conclusions; és el moment d'opinar amb respecte i consideració, l'argument, les idees, els secrets, les emocions, els móns,... els pensaments que l'hi ha suscitat el llibre llegit. De vegades els comentaris suscitats són tan variats com lectors, altres són del tot coincidents, i sempre els exposem tenint en compta el següent decàleg:

- 1/ tots haver llegit el mateix llibre, escollit d'antuvi pel moderador
- 2/ tenir-ne cura respectant-lo, no fer-hi anotacions ni subratllar-lo
- 4/ entregar-lo en el dia acordat
- 5/ en les reunions fer-ne els comentaris oportuns, curts i precisos
- 6/ escoltar les opinions dels altres, encara que no hi coincidim
- 7/ saber esperar el torn de parla, a fi de no entorpir l'opinió de cap company
- 8/ parlar de un en un, sense fer capelletes
- 9/ participar en la tria dels llibres segons les nostres preferències
- 10/ així com expressar el dia i hora que ens va millor per a la trobada següent

Amb les deu normes indicades anteriorment, el clima que s'ha creat entre els membres del **Club de Lectura Gicor** és amical, distès, alegre i d'autèntica complicitat. Som catorze, més el moderador, Esteba Bernis. Solem llegir una obra al mes que ens proporciona el moderador. Llavors ens reunim a la sala d'actes de l'Hotel Entitats i opinem sobre l'obra llegida. La reunió sol durar una hora. L'any passat varem llegir vuit llibres.

Si t'interessa aquesta activitat, només et cal ser soci de **Gicor** i passar pel despatx, seràs benvingut!

L'ESTRANYA PARELLA

Al Cinefòrum del darrer 16 de juny varem presentar la pel·lícula l'estranya parella de Gene Saks. Una pel·lícula protagonitzada per dos grans actors com són Jack Lemon i Walter Matthau. En aquesta divertida comèdia, se'ns presenta la relació de convivència entre dues persones ben diferents. Veurem ben aviat com aquesta relació es va fent cada cop més difícil a causa sobretot de la personalitat d'un dels protagonistes, en Fèlix (Jack Lemon). Com és realment aquest curiós personatge? Veiem un home obsessionat per la neteja i l'ordre, aprensiu, que té necessitat tenir-ho tot controlat (quadres, catifa, horaris, diners...), inflexible, rígid, obstinat, no suporta els canvis, perfeccionista, no delega la feina, no es diverteix ni es relaxa... Estem parlant d'un neuròtic? Un perfeccionista? Un maniàtic? Una persona rara? Un obsessiu? Un pesat? Un malalt? Un hipocondríac?



Si repassem els principals trastorns mentals entre els que podríem situar en Fèlix anem a raure en el que els experts anomenem TOC (Trastorn Obsessiu Compulsiu) caracteritzat per la presència d'obsessions (pensaments, impulsos o imatges recurrents i persistents que s'experimenten com intrusos i causen ansietat i malestar) i compulsions (comportaments o actes mentals repetitius com a resposta a una obsessió que es fan amb l'objectiu és reduir, prevenir el malestar o quelcom negatiu). Es tracta d'un trastorn mental greu i que pot incapacitar molt la persona que el pateix així com el seu entorn.

Existeix també aquella persona amb un temperament caracteritzat per la indecisió, la tendència al dubte, l'ansietat per possibilitat d'equivocació.

Per no equivocar-se ho analitzen tot. Són rígids, ordenats, pulcres, molt puntuals... Tot ho tenen controlat per tal de sentir-se més segurs. Tenen tendència a la rutina, els costa començar noves accions i acabar-les.

També com a tret de personalitat però configurant ja un trastorn més greu trobem el Trastorn Obsessiu Compulsiu de personalitat. Es caracteritza per la preocupació excessiva per detalls i normes, fins a perdre

l'objectiu de l'activitat, el perfeccionisme que interfeix en la finalització de tasques, la dedicació excessiva a la feina, la rigidesa i poca flexibilitat en temes ètics, morals, puntualitat ... Són persones incapaces de llençar objectes, els costa molt delegar, prendre decisions i establir prioritats. Tenen un estil garrepa en el control dels diners. Tot ho controlen, ho organitzen i ho sistematitzen. Ells pateixen, però per les persones que tenen al voltant, la vida es pot convertir en un infern.

Per últim, i és aquí on possiblement podríem identificar en Fèlix, trobem les persones amb un alt grau del que anomenem

neuròticisme. Es tracta d'un tret de temperament caracteritzat per la baixa tolerància a l'estrès, la inestabilitat i manca de control emocional, la tendència a l'ansietat, els conflictes interns, l'autoestima i autoimatge negatives, la inseguretat i sentiments d'inferioritat i de culpa, el contacte inadequat així com els trets hipocondríacs i els obsessius.

Està clar que tots tenim la nostra manera de ser. Però un temperament amb característiques neuròtiques i/o obsessives, sense mesura pot comportar: desgast i patiment propis i dels altres, trastorns com ara depressió, ansietat, trastorns alimentaris, problemes en les relacions, insatisfacció vital...

Per acabar ens podem preguntar què podem fer si el nostre llegat biològic ha vingut marcat per aquesta inestabilitat. Doncs aprendre. D'entrada podem aprendre a pensar com se senten els altres. Com els afecta el nostre comportament? Com ens sentim nosaltres? Revisar els valors, afrontar la por de perdre el control, permetre's ser imperfecte, aprendre a tolerar la frustració i intentar controlar la ràbia i l'agressivitat que provoca...

El nostre cervell és plàstic. Malgrat hi ha trets molt arrelats que ens porten a funcionar d'una determinada manera, podem canviar. Tots els humans aprenem cada dia. És qüestió de posar-s'hi.

Imma Riu
Psicòloga clínica

EL Punt (22/7/2011)

L'optimisme ajuda a reduir el perill de patir atacs de cor

Redacció
BARCELONA

Tenir una actitud positiva pot reduir el risc de patir atacs de cor, segons un estudi d'investigadors de la Universitat de Michigan que publica aquesta set-

mana la revista científica *Stroke. Journal of the American Heart Association*. L'estudi es basa en una mostra representativa de 6.044 persones de més de 50 anys, de les quals s'han mesurat les condicions de salut car-

diovascular i s'ha tingut en compte la seva resposta a una enquesta que valora el seu optimisme en una escala de l'1 al 16 durant un període de dos anys consecutius. Els resultats mostren que cada punt d'optimisme (dins l'escala) es correspon amb una reducció del risc d'infart del 9%. "El nostre estudi suggereix que les persones optimistes, és a dir, que confien que les coses aniran bé, a la pràctica, estan fent passos reals per promoure la seva salut", afirmen. ☺

GRÀCIES A UN DESFIBRILADOR...

En el Diari de Girona del passat 11 d'agost, podem llegir aquest notícia: "La Policia Local de Calonge salva la vida d'un home gràcies a un desfibril·lador".

"L'estiuejant va patir una mort sobtada però va poder ser reanimat gràcies a la ràpida intervenció dels agents i del personal mèdic".

Alegrem-nos d'aquest fet i desitgem que la campanya de Dipsalut per dotar de desfibril·ladors els municipis de la demarcació de Girona, serveixi per salvar moltes vides.

RACÓ POÈTIC

GICOR

Un grup d'amics i socis de gicor, van efectuar aquest passat estiu uns curta estada als voltants del Pedraforca. En una de les petites excursions arribaren al naixement del riu Bastareny o Font del Adou. Aquesta excursió inspirà al nostre amic i soci Meru Gudayol, aquesta bonica poesia que reproduïm a continuació.

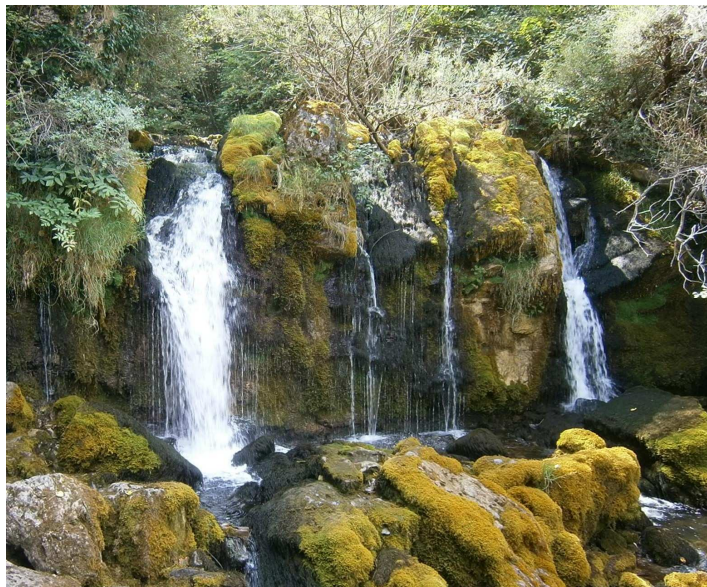
BASTARENY

*Sota un cel clar, verd el cim de les muntanyes...
sorollosa, entre les roques, transparent,
surts amb força, del bell mig de les entranyes
de la terra, que et guià gelosament.*

*I amanyagues les arrels i flors boscanes,
caus en força a l'arribar al penya-segat;
deixes petjada, per la força que tu emanés,
en la roca mil·lenària, amb bell esclat.*

*Vas esquitxant l'orella d'os com suau rosada,
també la molsa mantens verda, al sec estiu.
La orenga i menta de gat van fent vorada,
serpentejant camí rocós i molt ombriu.*

*Son els sentits, que ja ens omplen, la albirada
d'un paisatge esplendorós, bell i joliu.*



Ja tenim Loteria de Nadal. Per adquirir-ne, podeu adreçar-vos al despatx de GICOR de dilluns a divendres de 5 a 7 de la tarda. També agraiem que volgueu ajudar-nos a distribuir-los. Aquest és el número que tenim aquest any:





XV SETMANA DEL COR 2011

GIRONA DEL 13 AL 15 D'OCTUBRE 2011

LA RAMBLA DE LA LLIBERTAT DE 10:30-18:30H

DIJOUS 13 D'OCTUBRE

10.30 H. INAUGURACIÓ DE CARPES. La Rambla de la Llibertat

11.00 H. DEMOSTRACIÓ DE L'ÚS D'UN DEA. (desfibril·lador extern automàtic) Estand 1

12.00 H. LA REHABILITACIÓ CARDÍACA. EL MILLOR TRACTAMENT DE LA MCV.
Eloi Arias. Coordinador de la Rehabilitació Cardíaca del Centre Mèdic Garbí i Cardiocerc. Estand 2

16.00 H. DEMOSTRACIÓ DEL TIPUS D'ENTRENAMENT EN ELS PARCS URBANS DE SALUT INSTAL·LATS PER DIPSALUT. Parc Urbà de Salut del c/ Lluís Pericot

17.00 H. LA DIETA MEDITERRÀNIA COM A FACTOR CARDIOPROTECTOR.
Anna Iglesias. Nutricionista del Centre Mèdic Garbí.

Cooking Show: ELABORACIÓ DE PLATS CARDIOSALUDABLES. Pep Nogué. Estand 3

TOT EL DIA CÀLCUL DEL RISC CORONARI UTILITZANT LES TAULES DE REGICOR Estand 4

19.00 H. CONFERÈNCIA "GIRONA, TERRITORI CARDIOPROTEGIT".

Auditori Josep Irla de la Generalitat. Pl. de l'Hospital. Girona

Dr. Ramon Brugada. Cardíleg. Degà de la Facultat de Medicina de la Universitat de Girona.

DIVENDRES 14 D'OCTUBRE

10.30H. OBERTURA DE CARPES. La Rambla de la Llibertat

11.00H. DEMOSTRACIÓ DE L'ÚS D'UN DEA. (desfibril·lador extern automàtic) Estand 1

12.00 H. LA DIETA MEDITERRÀNIA COM A FACTOR CARDIOPROTECTOR.
Anna Iglesias. Nutricionista del Centre Mèdic Garbí.

Cooking Show: ELABORACIÓ DE PLATS CARDIOSALUDABLES. Pep Nogué. Estand 3

16.00 H. DEMOSTRACIÓ DEL TIPUS D'ENTRENAMENT EN ELS PARCS URBANS DE SALUT INSTAL·LATS PER DIPSALUT. Parc Urbà de Salut del c/ Lluís Pericot

17.00 H. LA REHABILITACIÓ CARDÍACA. EL MILLOR TRACTAMENT DE LA MCV.
Eloi Arias. Coordinador de la Rehabilitació Cardíaca del Centre Mèdic Garbí i Cardiocerc. Estand 2

TOT EL DIA CÀLCUL DE RISC CORONARI UTILITZANT LES TAULES DE REGICOR Estand 4

19.00 H. CONFERÈNCIA "OBESITAT INFANTIL".

Auditori Josep Irla de la Generalitat. Pl. de l'Hospital. Girona

Dr. Abel Marine. Departament de Farmàcia. Universitat de Barcelona.

DISSABTE 15 D'OCTUBRE

MARKA POPULAR

Lloc de sortida i tornada: Pavelló d'esports de Fontajau.

- Itinerari curt de 7 km fins al Pla dels Socs de Salt. Hora de sortida: 9.00h

- Itinerari llarg de 14 km fins a l'estació de Bescanó. Hora de sortida: 8.30h

Inscripció anticipada: <http://gicor.entitatsgi.cat/contactar>

o bé : 972 21 59 87, 686 85 34 20 fins el dia 13 a les 10 del vespre.

El mateix dia de la marxa: 30 min. abans en el punt de concentració.

INSCRIPCIÓ GRATUÏTA

GICOR
ASSOCIACIÓ GIRONINA DE PREVENCIÓ I AJUDA
A LES MALALTIES DEL COR

MARKA POPULAR
XV SETMANA DEL COR 2011
DISSABTE 15 D'OCTUBRE

Lloc de sortida i tornada: Pavelló d'esports de Fontajau.
Itinerari curt de 7 km fins al Pla dels Socs de Salt. Hora de sortida: 9.00h
Itinerari llarg de 14 km fins a l'estació de Bescanó. Hora de sortida: 8.30h
Inscripció anticipada: <http://gicor.entitatsgi.cat/contactar>
o bé : 972 21 59 87, 686 85 34 20 fins el dia 13 a les 10 del vespre.
El mateix dia de la marxa: 30 min. abans en el punt de concentració.

GICOR ASSOCIACIÓ GIRONINA DE PREVENCIÓ I AJUDA A LES MALALTIES DEL COR - c/ Rutlla 20-22 16. 972 21 14 69 - gicor@girona.cat - gicor@marabon.com - http://gicor.entitatsgi.cat

PRESENTACIÓ D'ACTIVITATS I INAUGURACIÓ DEL CURS 2011-2012

Divendres 7 d'octubre a les 19,30.

Auditori **JOSEP IRLA** de la Generalitat

i a continuació concert del **COR MARAGALL**

Direcció **SARA PUJOLRRÀS**