



Salut Informa

Informatiu mensual de la Regió Sanitària Camp de Tarragona

S'incorporen nous professionals als centres d'atenció primària, per reforçar aquest estiu

La Regió Sanitària Camp de Tarragona afrontarà els mesos d'estiu amb la incorporació de 93 professionals més, que reforçaran principalment l'activitat als centres d'atenció primària dels municipis de la Costa Daurada. Aquesta és una de les actuacions previstes pel Departament de Salut, que se suma a l'ampliació de l'horari d'atenció d'alguns dels centres sanitaris i la dotació de més am-

bulàncies en determinats punts estratègics.

En concret, es tracta de 37 professionals de medicina, 30 d'infermeria i 26 auxiliars administratius, que es van incorporar el passat 1 de juliol i que estaran repartits als centres d'atenció primària dels diferents municipis costaners del Vendrell, Vila-seca, Calafell, Cambrils, Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant, Mont-roig del Camp, Salou i Torredembarra. Aquests reforços suposen un manteniment d'actius de professionals respecte a l'any 2011.

Per altra banda, alguns centres d'atenció primària van començar a ampliar els seus horaris d'activitat coincidint amb la revetlla de Sant Joan i els mantindran així fins a l'11 de setembre. Concretament, el CAP Miami està en funcionament les 24 h dels dia, durant el període establert, i la resta de

centres mantenen el seu horari habitual.

Un altre dels reforços de cara a la temporada estiuenca és el transport sanitari urgent, que a la Regió Sanitària Camp de Tarragona es veurà ampliat amb cinc ambulàncies del SEM des del 22 de



Transport urgent del SEM, que estarà operatiu les 24 hores a Salou i el Vendrell

juny fins al 21 de setembre, dotades de dos tècnics en transport sanitari. Així s'instal·laran unitats de 12 h a Roda de Barà, Cambrils, Hospitalet de l'Infant i Calafell; a més d'unitats de 24 hores a Salou

"Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix"; Esquilo



Aquest estiu s'incorporen 37 professionals de medicina més per cobrir la temporada d'estiu

Contingut

Qui és qui amb...	3
Consells saludables	5
L'entrevista amb...	7
Salut i arts escèniques	9
Una llengua saludable	18
Col·laboració	20

Breus

- Qui és qui amb Elena Moltó: "M'agrada ajudar els pacients en la mesura del possible".
- Més de 500 pacients es visiten l'any 2011 a la Unitat Hospitalària Especialitzada en FML i SFC.
- Consells saludables: Mala pràctica dels massatges a la platja.
- L'entrevista amb Elisabet Pedret: "El voluntariat és una opció de vida".
- Reus, capital espanyola de la prevenció cardiovascular.
- El Banc de Llet Materna compleix un any i ha ajudat 65 nadons.
- Anna Sánchez, nova presidenta del COFT.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



CatSalut

Servei Català
de la Salut

Aquest estiu vine a donar sang!

Dia/Hora	Lloc
Dimecres 1 , de 10.00 h a 22.00 h	VALLS (Firagost) Unitat Mòbil al recinte firal
Dijous 2 , de 18.30 h a 21.30 h	ALTAFULLA Centre de salut
Divendres 3 , de 10.00 h a 13.00 h i de 18.00 h a 21.00 h	TARRAGONA Unitat Mòbil a la Rambla Nova, 45 (davant del Col·legi de les Teresianes)
De 18.30 h a 21.30 h	EL PONT D'ARMENTERA Centre mèdic
Dissabte 4 , de 17.00 h a 21.00 h 18.30 h a 21.30 h	ELS PALLARESOS Ajuntament CAPÇANES Consultori mèdic
Dilluns 6 , de 17.00 h a 21.00 h de 18.30 h a 21.30 h	MASPUJOLS Sala Casal BARBERÀ DE LA CONCA Centre d'atenció primària (CAP)
Dimarts 7 , de 10.00 h a 17.00 h i de 17.00 h a 21.00 h de 18.30 h a 21.00 h	CALAFELL Unitat mòbil (Mercat Central) BLANCAFORT Consultori mèdic
Dimecres 8 , de 17.30 h a 21.30 h	LA SELVA DEL CAMP Centre d'atenció primària (CAP)
Dijous 9 , de 17.30 h a 21.30 h de 17.30 h a 21.30 h	CUNIT Unitat mòbil (Passeig Marítim) FALSET Centre d'atenció primària (CAP)
Divendres 10 , de 10.00 h a 14.00 h de 18.30 h a 21.30 h	SALOU Unitat mòbil (davant del Mercat Central) PRADES Sala d'actes
Dissabte 11 , de 18.30 h a 21.30 h	RIUDOMS Unitat mòbil a la Fira
Dilluns 13 , de 10.00 h a 14.00 h i de 17.00 h a 21.00 h de 8.30 h a 21.00 h	COMA-RUGA Unitat mòbil (Pl. dels Germans Trillas) DUESAIGÜES Ateneu
Dimarts 14 , de 18.30 h a 21.30 h de 18.30 h a 21.30 h	CREIXELL Consultori mèdic VINYOLS I ELS ARCS Saló parroquial
Dijous 16 , de 17.00 h a 20.30 h	L'ESPLUGA DE FANCOLÍ Consultori mèdic
Divendres 17 , de 10.00 h a 13.00 h i de 18.00 h a 21.00 h de 17.00 h a 21.00 h	SEGUR DE CALAFELL Unitat mòbil (Pl. del Mediterrani) VIMBODÍ Consultori mèdic
Dissabte 18 , de 10.00 h a 14.00 h i de 18.00 h a 22.00 h	TORREDEMBARRA Unitat mòbil (Passeig Marítim)
Dilluns 20 , de 10.00 h a 13.00 h i de 18.00 h a 21.00 h de 18.00 h a 21.00 h	REUS Unitat Mòbil (Pl. de la Llibertat) MARCÀ Casal
Dimarts 21 , de 17.30 h a 21.30 h	LES BORGES Associació de Dones
Dimecres 22 , de 18.00 h a 21.30 h	L'ARGENTERA Pl. d'Escornalbou
Dijous 23 , de 10.00 h a 13.00 i de 18.00 h a 21.00 h	REUS Unitat mòbil (C. de Sant Joan, al costat del Mercat Central)
Divendres 24 , de 10.00 h a 14.00 h i de 17.30 h a 21.30 h de 18.30 h a 21.30 h	CAMBRILS Unitat mòbil (Passeig Marítim) RIUDECANYES Consultori mèdic
Dissabte 25 , de 10.00 h a 14.00 h i de 17.30 h a 21.30 h de 18.30 h a 21.30 h	CAMBRILS Unitat mòbil (Passeig Marítim) EL CATLLAR Consultori mèdic
Dilluns 27 , de 18.00 h a 21.00 h	LA RIBA Consultori mèdic
Dimarts 28 , de 18.30 h a 21.30 h	SARRAL Consultori mèdic
Dijous 30 , de 17.30 h a 21.30 h	MONT-ROIG DEL CAMP Consultori mèdic

"Les paraules són una medicina per l'ànima que pateix". Esquillo

Qui és qui amb Elena Moltó: “M’agrada ajudar els pacients en la mesura del possible.”

Qui és Elena Moltó?

Elena Moltó és la directora Assistencial de l'Hospital Sociosanitari Francolí, gestionat per l'empresa pública Gestió i Prestació de Serveis de Salut (GiPSS).

Ella es defineix com una persona que intenta conèixer-se a si mateixa, treballadora i responsable. A continuació us convidem a conèixer l'Elena.

La vostra professió és metgessa, però la vostra veritable vocació, quina és?

La meua vocació és ser metgessa i va ser una decisió pensada i treballada.

Viviu a la localitat on trebal·leu?

No, visc en una localitat diferent.

Aquesta situació és positiva o negativa per a la vostra feina?

Va ser una elecció i totes les eleccions tenen elements positius i negatius.

Ens podeu dir una mania?

No tinc manies.

Una cosa que us agradi...

M'agrada saber, conèixer les coses... i disposar de més temps al llarg del dia.

Una cosa que no suporteu...

No m'agrada la gent que no pensa, la falta de sentit comú, la manca d'escrúpols, etc.

El vostre pitjor defecte...

Gràcies al fet de conèixer els meus defectes, no n'hi ha cap que sigui el pitjor.

La vostra millor virtut...

La seguretat i tranquil·litat que em dona el coneixement de mi mateixa.

De què no faríeu mai?

De botxí.

Per què vàreu triar medicina interna?

Perquè és una especialitat que permet tenir una visió global del pacient.

Quins són els aspectes més significatius de la vostra professió. Què és la medicina interna?

Els aspectes més significatius són:

- Escoltar els pacients.
- Diagnosticar les seves malalties.

- Intentar curar-los o millorar-los.
 - Treure o millorar els seus símptomes.
 - Ajudar el pacient i la seva família a viure el procés o la malaltia.
- La medicina interna és una especialitat



La Dra. Elena Moltó, en el seu despatx de l'Hospital Francolí, gestionat per l'empresa Gestió i Prestació de Serveis de Salut de Tarragona

litat que es dedica a l'atenció integral de l'adult malalt. Generalment és una especialitat hospitalària.

Quins aspectes positius us aporta la seva pràctica diària?

M'agrada fer de metgessa, m'agrada estudiar i aprendre, i m'agrada ajudar els pacients en la mesura del possible.

Per contra, quins són els aspectes menys atractius per destacar?

Quan el pacient no es deixa ajudar o quan el sistema no ho permet.

Què canviariu o millorariu?

L'educació, el respecte, la tolerància i l'acceptació de la realitat de la gent.

Quina és l'actitud que hauria de tenir el pacient per a una ràpida recuperació?

En la mesura del possible, el pacient ha d'entendre el que li passa i fer-se responsable de la seva recuperació.

Com us relaxeu?

Tenint temps per reflexionar.

Què us fa riure?

Moltes coses; ric amb facilitat.

Què us fa plorar o enrabiar?

La gent que no té els recursos suficients per viure. La ignorància i la falta de reflexió.

Recomaneu-nos un llibre!

Un llibre interessant: *Breve historia del neoliberalismo* de David Harvez. De novel·les, n'hi ha moltes que m'han agradat. Una pot ser: *La caída de los gigantes* de Ken Follett.

Digueu-nos un escriptor o una

escriptora que us agradi.

També n'hi ha molts. Un exemple: Margarite Yourcenar.

Quin tipus de música us agrada?

La música clàssica, tot i que també m'agraden altres tipus de músiques.

Per tant, el vostre músic o grup predilecte és...

Mozart, Joaquín Rodrigo, Paco de Lucía, els Beatles...

Us agrada el cinema o el teatre?

Sí.

Quina és l'última pel·lícula o obra de teatre que heu anat a veure?

L'últim espectacle que he

vist és el musical *El Rey León* i l'última pel·lícula, *El cisne negro*.

La recomanariu?

Sí.

Digueu-nos un actor o una actriu que us agradi.

També n'hi ha molts, una podria ser Jody Foster.

Qui és el vostre referent? Per què?

Ja tinc massa anys, ja no tinc referents.

I el lloc més romàntic?

Molts llocs poden ser romàntics, això ja depèn de mi, de l'altre i del moment.

Un consell per millorar la salut...

Saber que la salut física moltes vegades depèn de nosaltres mateixos, de la dieta, de l'estil de vida, entre d'altres.

Un somni secret...

Si l'explico, ja no és secret.

Un màxim per afrontar la vida...

Que cada un és responsable de si mateix.

Per acabar, regaleu-nos una paraula.

Conócete a ti mismo. Salut, benestar, estimar...

Més de 500 pacients es visiten l'any 2011 a la Unitat Hospitalària Especialitzada en Fibromiàlgia i Fatiga Crònica de l'Hospital Joan XXIII

La Unitat rep pacients de l'atenció primària del Camp de Tarragona i d'hospitals com el Sant Joan de Reus, el Pius de Valls, el Sant Pau i Santa Tecla i el del Vendrell.

El mes de maig de 2012, es va presentar la nova Unitat Hospitalària Especialitzada (UHE) en Fibromiàlgia i Fatiga Crònica de l'Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII. Aquesta Unitat, que ara compleix dos anys de funcionament, dona servei a pacients derivats des de l'atenció primària de l'Institut Català de la Salut al Camp de Tarragona i des d'altres hospitals del territori com l'Hospital Sant Joan de Reus, el Pius Hospital de Valls, l'Hospital de Sant Pau i Santa Tecla de Tarragona i l'Hospital del Vendrell.

Els pacients que atén la UHE de l'Hospital Joan XXIII entren a formar part del que els especialistes de la Unitat denominen una "agenda monogràfica", que consisteix en què únicament arriben a aquesta consulta aquells pacients derivats amb sospita de patir fibromiàlgia i/o fatiga crònica que necessiten que aquesta Unitat els confirmi el diagnòstic, o aquells pacients als quals ja s'ha confirmat el diagnòstic però que necessiten rebre els tractaments especialitzats que la UHE pot oferir-los.

Una vegada el malalt entra en aquesta consulta, els especialistes de la Unitat, en primer lloc, miren si el pacient ha rebut els tractaments bàsics (programa d'exercici físic, rehabilitació, fàrmacs, etc.). Si el pacient ha estat derivat pel metge de capçalera, el primer que fan els especialistes és, precisament, posar en funcionament aquests tractaments bàsics. Després es passen uns tests per observar el grau d'afectació i, si cal, s'envia el pacient, a través de la infermera gestora de casos, a fer dues teràpies: la cognitivoconductual, amb un psicòleg, i la de rehabilitació, amb exercicis dirigits específicament a pacients amb fibromiàlgia. Aquestes teràpies es fan en una sessió setmanal, amb grups d'uns 10 pacients, durant dos mesos.

Per acabar, els especialistes de la Unitat reavaluen el pacient i

fan un informe que envien al metge de capçalera o a l'especialista de l'hospital que havia derivat el pacient en primera instància. Si es tracta d'un cas complicat, es continua treballant amb ell i se li fa el seguiment a la UHE en Fibromiàlgia i Fatiga Crònica de l'Hospital Joan XXIII.

El cap de l'equip i cap de la Secció de Reumatologia de Joan XXIII, Ramon Fontova, explica que el perfil majoritari d'aquests pacients és "una dona amb un quadre de dolor generalitzat amb cansament associat, mala qualitat de la son i alteracions d'ansietat i depressió". La fibromiàlgia afecta, majoritàriament, a persones d'entre 20 i 60 anys, amb un pic de pacients entre 40 i 49 anys, i a Espanya pateix els símptomes un 2,37 % de la població. Aquesta UHE va realitzar 532 primeres visites durant l'any 2011, va derivar 72 persones a la teràpia cognitivoconductual i 49 a Rehabilitació.

El 18 de febrer de 2010 el Parlament de Catalunya va instar el Go-

vern a crear les unitats hospitalàries especialitzades en fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica. El document publicat al Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (DOGC) el 4 de març de 2010 explicava que es tracta de malalties que "per les seves especificitats, fan necessari en determinats casos un tractament multidisciplinari". La UHE de Joan XXIII compta amb 3 especialistes reumatòlegs (Ramon Fontova, Maria José Poveda i Sonia Castro), 1 especialista en medicina interna a temps parcial que tracta els pacients amb fatiga crònica (Rami Qanneta); 1 psicòloga del Centre de Salut Mental Pere Mata (Susana Santamaría), 1 psicòleg de reforç de la Unitat del Dolor de l'Hospital (Antoni Castel), 1 especialista de rehabilitació (Juan Jacobo Aguilar) i 1 infermera gestora de casos (Esther García).

"Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix". Esquilo



Dr. Fontova, cap de l'equip de la Unitat d'Hospitalització Especialitzada en Fibromiàlgia i Fatiga Crònica i cap de la Secció de Reumatologia, en el seu despatx de l'Hospital Universitari Joan XXIII

Consells saludables: mala pràctica dels massatges a la platja

Ja és aquí l'estiu! I amb ell, les ganes d'anar a la platja. Us imagineu estirats a la sorra prenent el sol... i que de sobte us preguntin: "¿Quiere un masage de piernas, pies o espalda?"

En aquell moment un pot pensar: serà com la cirereta del pastís per acabar-se de relaxar..., però no creieu que primer de tot ens hauríem de preguntar:

- Qui és aquesta persona?
- Quina formació té?
- I creieu que sou al lloc idoni? Quines condicions higièniques hi ha?

Tots els estius ens trobem amb gent sense cap formació que es passa la jornada oferint massatges a la platja.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya això es va denunciar l'estiu del 2009, ja que començava a ser una pràctica habitual.

El Col·legi va enviar una carta als ajuntaments, consells comarcals i diputacions costaneres catalanes per informar que la pràctica dels massatges a la platja per part de persones no qualificades, i fets sense cap mesura higiènica, podia ser perjudicial per a la salut. El degà d'aquell moment, Francesc Escarmis, afirmava que els únics professionals legalment acreditats per oferir massatges són el diplomats en fisioteràpia i/o els posseïdors del grau superior d'estètica.

A més, el Departament de Comunicació del Col·legi va anar a la platja per comprovar aquesta situació irregular i il·legal *in situ*.

Text

12.15 h. Hem anat a una de les instal·lacions que té la Guàrdia Urbana a la platja de la Vila Olímpica. "Bon dia. Som del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i estem fent un reportatge per al nostre noticiari. Que ens podríeu donar informació de les detencions que feu al dia de massatgistes intrusos?" Cap informació. Ens comenten que ells no poden donar cap mena de dada al respecte i que ens hem de posar en

contacte amb el Departament de Premsa de la Urbana. Decidim posar els peus a la sorra i veure, amb els nostres propis ulls, com treballen, a quin preu i què fan aquestes persones per apropar-se al possible usuari.

12.30 h. Per raons òbvies ens allunyem de la Guàrdia Urbana i caminem pel litoral cap a la platja de Sant Sebastià de Barcelona. No triguem gens a veure una primera gorra blanca amb un cartellet a la mà. Girem 360° sobre nosaltres mateixos i, sorpresa!, en veiem una altra... i encara una altra! En podem comptar fins a cinc! Caminen amunt i avall, vigilant-ho tot i a l'aguait d'aquell que pugui requerir els seus serveis. Van en grup, malgrat que no sempre estan juntes. I són insistents, molt insistents.

12.45 h. Decidim plantar-nos a la sorra a l'espera que se'ns noti a la cara les 'ganes' de rebre un massatge. No cal esperar ni un parell de minuts per ser abordats per una 'suposada' massatgista. "¿Cuánto?" —preguntem—. "Cinco euros"—respon—. "Cinco euros, quinze minutos". "¿Y dónde?"—tornem a preguntar simulant mostrar-nos interessats en el massatge—. Aleshores la 'massatgista' ens ensenya una cartolina plastificada on hi podem veure una figura humana a l'esquerra i dos peus a la dreta. Ens assenyalant l'esquena i les cames del dibuix i ens diu: "Espalda y 'pielnas'". "No, no"—responem nosaltres—. Però ella contrataca oferint rebaixes: "Cinco euros, veinte minutos, espalda, 'pielnas' y piés". "No, no, gracias"—

tornem a repetir-. Després d'un petit estira i arronsa, ella es dona per vençuda i marxa.

13.00 h. Asseguts a la sorra observem que la 'massatgista' ha tingut més sort en una gandula del nostre costat. Per suposat, cap diagnòstic previ. Cervicals, dorsals i lumbars 'magrejades' sense saber-ne i olis dels quals en desconeixem l'origen. Mans inexpertes que, entre 'víctima' i 'víctima' no es netegen. Pells suades que reben 'massatges' d'unes mans que acaben de deixar els peus del veí...



13.15 h. Recollim la tovallola. Ens dirigim a unes altres instal·lacions de la Guàrdia Urbana per veure si tenim més sort. Tornem a preguntar sobre les detencions. Oficialment: cap resposta. Però fonts pròximes al cos ens van informar que a principis del mes de juny feien entre 80 i 90 detencions diàries.



Cristina Bofarull Herrero
Membre de la secció de Tarragona del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



A l'estiu, cuina sense risc, menja segur

Les temperatures elevades de l'estiu són un paradís per als bacteris, que propicien el desenvolupament d'infeccions alimentàries. A la cuina, cal extremar les mesures d'higiene durant la manipulació i conservació dels aliments.

Per alimentar-nos de forma segura s'han de seguir una sèrie de recomanacions:

- Quan aneu a comprar, vigileu el correcte estat dels envasos i la seva adequada conservació.
- Si agafeu fruita i verdura, poseu-vos guants per evitar el contacte amb les mans.
- Compreu els aliments refrigerats o congelats al final per no trencar la cadena de fred.
- Abans de cuinar, renteu-vos les mans per manipular els aliments.
- Netegeu sovint les superfícies i els utensilis amb què prepareu els aliments.
- Les baietes poden ser un excel·lent vehicle de contaminació. Feu servir el paper de cuina.
- A l'hora de cuinar carn, peix o ous, la temperatura interior de l'aliment ha d'arribar, almenys, als 70°C.
- Les sopes i guisats, han d'haver bullit.
- Si mengeu a l'exterior, procureu que hi hagi una font d'aigua potable a prop per netejar els aliments i els utensilis, emboliqueu bé els aliments per separat per evitar contaminació creuada i tanqueu la nevera hermèticament. Si cal, poseu gel dintre de la nevera.

- Les begudes han d'anar en una altre nevera, ja que aquesta s'obrirà i tancarà sovint.

Els aliments amb més risc, els ous i aliments preparats amb ous. S'ha de prestar una atenció especial a tots aquells aliments que estiguin produïts amb ou com ara la maionesa, els flams, les natilles, els gelats o els mateixos ous. Per evitar problemes, feu servir ous convenientment etiquetats i comprats a establiments autoritzats, conserveu-los al frigorífic i, abans de fer-los servir, netegeu-los amb una solució desinfectant apta per al consum submergint-los durant 5 minuts, esbandiu-los i eixugueu-los amb paper de cuina. Quan trenqueu l'ou, no ho feu a la mateixa superfície on el cuinareu. Quan prepareu maionesa, afegiu unes gotes de llimona o vinagre i no la poseu a sobre l'aliment si aquest encara està calent, ja que podrieu afavorir el creixement de gèrmens.

Les amanides. Tots els aliments crus amb els quals prepareu l'amanida han d'estar ben desinfectats. Podeu fer servir lleixius especials. S'ha d'anar molt en compte amb la **contaminació creuada**, és a dir, la transferència de bacteris d'un aliment a un altre. No talleu els vegetals amb el mateix ganivet

amb què heu tallat carn o peix crus i tampoc sobre la mateixa superfície, si no ha estat prèviament desinfectada.

Marisc. Compreu-lo en un establiment de confiança i vigileu que aquest compleixi certes normes d'higiene. Assegureu-vos que sigui fresc i consumeu-lo el mateix dia. Mai us el mengeu si no fa bona olor o té un color estrany.



Peix i carn crus. A l'hora de consumir carpaccios, seitons en vinagre, sushi, sashimi, etc., assegureu-vos que han estat prèviament congelats durant, almenys, 48 hores.

Carn i aus. Assegureu-vos que la carn estigui ben cuita i que no quedi crua per dintre.

Embotits. Procureu que estiguin ben conservats i no estiguin exposats a la llum solar, a la calor excessiva, a la humitat o als canvis bruscs de temperatura. Comproveu sempre la data de caducitat i vigileu que presentin un bon color i textura.

"Compartim salut, avança amb nosaltres."

Yolanda Serra Martínez
Col·legi Oficial d'Infermeres
i Infermers de Tarragona



"Les paraules són una medicina per l'ànima que pateix". Esquilo



L'entrevista amb Elisabet Pedret: "El voluntariat és una opció de vida."

Elisabet Pedret és la presidenta de l'Associació Tàrraco Salut, una associació de voluntariat que compta amb una vintena de voluntaris per prestar servei tant a l'Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII (matí i tarda) com a la Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla (en horari de tardes) a través del seu Hospital Sociosanitari de Llevant. L'entitat té la seva seu a la Ciber@ula de l'Hospital Joan XXIII, on atén els usuaris i des d'on coordina tota la seva activitat de voluntariat. Pedret va iniciar la seva tasca com a voluntària al voltant de l'any 1999, a Càritas.

Què he de fer per ser voluntari?
Voler ajudar la gent, voler dedicar el temps als altres.

El temps...

L'objectiu no ha de ser passar el temps fins a trobar una feina o utilitzar el voluntariat només per aconseguir fer pràctiques. El voluntariat és una opció de vida.

Té reconeixement aquesta opció de vida?

El reconeixement me'l donen els malalts i també els mateixos voluntaris. Tots ells són com la meua família. Però és cert que al voluntari se l'ha de cuidar molt més perquè és una figura molt important.

Deu haver-hi moments difícils...

Hi ha dies que penses que la feina que fas no serveix per a res, però són moments puntuals. Després sempre trobes recompenses.

Quina és la missió del voluntari amb el pacient?

Acompanyar les persones que, per motius diferents, estan soles a l'hospital. Els hem de donar suport

afectiu, procurar que el malalt no es trobi sol, mitigar les seves pors i les angoixes internes.

Semblant a la d'un psicòleg?

En realitat es tracta de fer l'acompanyament que faria un familiar.

I com contacteu amb el malalt?

Són les treballadores socials o les infermeres les que detecten que el malalt està sol i truquen a l'Associació. Després, nosaltres ens apropem a la planta on es troba el pacient, mirem les necessitats que té i busquem el voluntari més adient per fer l'acompanyament.

En què es diferencien aquests voluntaris?

A l'Hospital Joan XXIII trobem malalts aguts amb un perfil molt divers i, per tant, el voluntari és més jove i més dinàmic. A aquests pacients els fem un acompanyament diari fins que li donen l'alta o passa al Sociosanitari Francolí, amb el qual no tenim conveni de col·laboració.

A la Xarxa de Santa Tecla és diferent?

Al Sociosanitari de Llevant ens trobem que el pacient és un malalt crònic, per tant, gairebé sempre és una persona més gran, i busquem un voluntari adient a les seves necessitats.

Parlem sempre de pacients que estan sols?

No, moltes vegades cobrim el temps en què la família no pot fer l'acompanyament a causa de la feina o per altres

raons. Al Servei de Pediatria, per exemple, ens trobem també que hem de donar suport a les mares perquè són elles les que es troben soles.

No ha de ser fàcil detectar tots aquests casos.

Les famílies també poden demanar voluntaris a les treballadores socials, però no ho fan perquè no es coneix suficientment aquest servei.

Diego Pérez Díez
Gerència Territorial
Camp de Tarragona
Institut Català de la Salut



Elisabet Pedret, presidenta de l'Associació Tàrraco, associació que es dedica, entre d'altres coses, a acompanyar els pacients fins al moment de l'alta.

"Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix", Esquillo

Activitat de recerca 2011 de l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV)

Els resultats de l'activitat que els investigadors de l'IISPV han dut a terme durant l'any 2011 són:

Publicacions en revistes indexades en el JCR®

Durant l'any 2011, s'han indexat un total de 281 publicacions, 84 de les quals han estat generades a partir de col·laboracions entre els mateixos investigadors de l'IISPV. El factor d'impacte acumulat ha estat de 1.298 punts, amb una mitjana de 4,62 punts per publicació.

El gràfic 1 mostra l'evolució de la producció científica anual de l'IISPV durant el període 2008-2011. Les barres reflecteixen el factor d'impacte anual; la línia de punts, el nombre de publicacions efectuades, i els números dins les barres, el factor d'impacte mitjà per publicació.

El 2011, investigadors de l'IISPV han publicat 7 articles científics en revistes de prestigi com *Nature*, *Nature Medicine*, *Nature Genetics* i *New England Journal of Medicine*.

El gràfic 2 mostra la distribució de les publicacions per àmbit estratègic de recerca.

Distribució de les publicacions per quartil

Més del 55 % de les publicacions (160) s'han fet en revistes d'alt impacte, corresponent al primer quartil. Prop de 80 articles s'han publicat en

revistes del segon quartil (28,5 %). Aquest fet indica que els grups de recerca de l'IISPV publiquen els seus resultats en revistes de qualitat contractada.

Projectes de recerca concedits i gestionats el 2011

Durant el 2011 s'han gestionat 22 projectes de recerca públics competitius, i el nombre total de contractes d'assaigs clínics, convenis i contractes ha estat de 171. S'ha gestionat un import total de 2.215.507 euros.

Convocatòries de l'IISPV

Durant el 2011, l'IISPV, sent fidel als seus objectius de "promoure, desenvolupar, transferir, gestionar i difondre la recerca, el coneixement científic i tecnològic", ha dut a terme accions per impulsar la recerca dels grups propis de l'Institut.

L'IISPV ha fet 3 convocatòries i ha gestionat 323.899 euros dels seus recursos, que ha distribuït de la manera següent:

A. Programa d'infraestructures IISPV 2010 - 2011

S'han finançat 5 infraestructures, 1 per a cadascuna de les institucions constituents de l'IISPV, per un total de 177.840 euros.

B. Programa d'ajuts per al desenvolupament de projectes de recerca IISPV 2010-2011

La convocatòria ha gestionat un import de 60.000 euros per a 19 projectes.

C. Programa de suport a grups de recerca de l'IISPV

Amb aquest programa s'han gestionat 89.059 euros entre 48 grups de recerca.

Participació dels grups de recerca en xarxes estables de recerca

18 dels 57 grups de l'IISPV pertanyen a estructures estables competitives de recerca, que es distribueixen 5 en xarxes temàtiques d'investigació cooperativa en salut (RETICS), i 5 pertanyen als centres de recerca en xarxa (CIBER). Aquestes dues xarxes són de l'Institut de Salut Carlos III. 1 altra participa en el Programa Consolider del Programa Consolider del Ministeri de Economia y Competitividad (MEC).

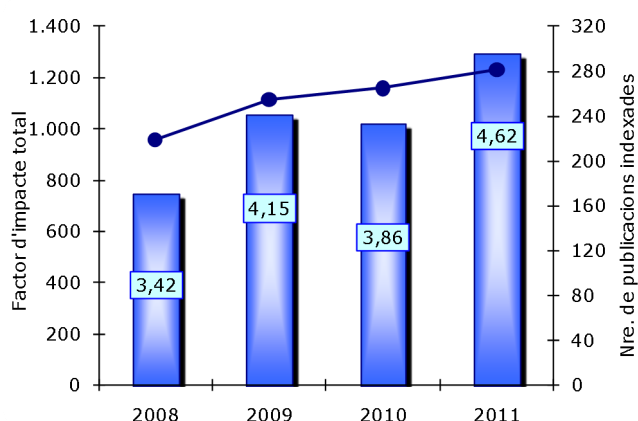
Formació i tesis doctorals

S'han defensat 22 tesis doctorals. S'han organitzat 3 sessions científiques, 2 cursos i 2 jornades, una d'elles va ser la 1a Jornada de Recerca de l'IISPV.

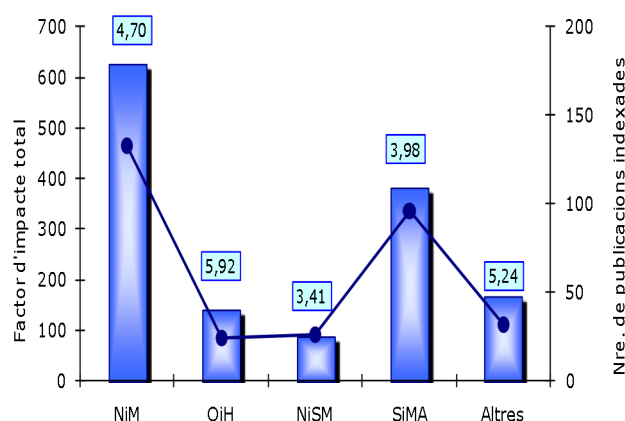
Per a més informació, podeu consultar tota la Memòria Científica 2011 de l'IISPV a l'enllaç següent: <http://www.iispv.cat/iispv/memoria.html>

"Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix". Esquillo

Gràfic 1

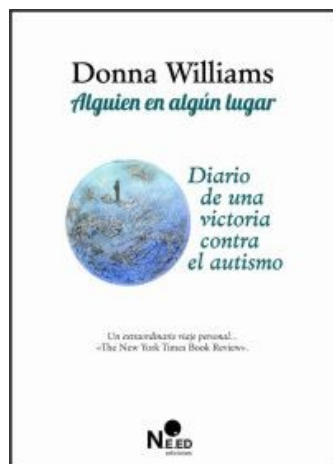


Gràfic 2



Salut i cultura amb Donna Williams: diari d'una victòria

El passat 6 de juny a la sala d'actes de la llibreria Allibri de Barcelona, es va presentar el llibre de Donna Williams *Alguien en algún lugar*. L'Associació Catalana d'Atenció Precoç (ACAP) i Need Ediciones en van ser els organitzadors.



Tapa del llibre de Donna Williams

Per poder parlar de la particularitat d'aquest llibre potser seria necessari explicar en primer lloc que aquesta editorial ha tret una nova col·lecció anomenada "La palabra extrema" que pretén donar veu a una sèrie de testimonis, sempre excepcionals, que ens recorden, també a partir de l'escriptura, que l'ésser humà és un ésser de paraula.

Donna Williams és precisament un d'aquests testimonis excepcionals que, a partir de les seves aportacions, ens parlarà de la seva lluita contra l'autisme. Tal i com ens diu la contraportada del llibre, ella va ser diagnosticada de psicosi als dos anys d'edat i sotmesa a diverses proves per determinar una suposada sordesa, fins que finalment va ser diagnosticada com a autista 25 anys després.

Personalment vaig tenir el plaer d'assistir a l'esmentada presentació, ja que em van proposar formar part de la taula a la qual també van participar Alfredo Landman, editor de Need Ediciones, Enric Berenguer, psicoanalista i coordinador de la col·lecció "La palabra extrema" i autor del postfaci del llibre, Mar Calado, membre de l'Associació TEA-dir (Associació de Pares, Mares i Familiars de Persones amb Trastorn de l'Espectre Autista: Autismes i

Síndrome d'Asperger) i mare d'un nen amb autisme, i Josep Maria Panés, president de l'ACAP, psicòleg clínic del CDIAP (Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç) de Sant Boi de Llobregat i membre de la Junta de Govern del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.

Però abans que cadascú de nosaltres exposéssim les impressions i sensacions que ens havia despertat la lectura de l'obra, fins i tot la mateixa Donna va voler participar d'alguna manera en l'acte, i ho va fer regalant-nos una gravació amb un missatge especial que ens havia deixat perquè es pogués projectar per al públic assistent a la presentació. En aquest enregistrament l'autora ens va comentar alguns dels aspectes que ella considerava més rellevants a l'hora de confeccionar l'última de les seves 9 creacions literàries, de la mateixa manera que a la nota de l'autora que enceta *Alguien en algún lugar* ens explica de la manera següent quin és l'argument de la seva obra:

"Ésta es la historia de como uno recoge los restos después de una guerra. Es una historia de desarmes, tratados de paz y reconciliaciones. Es una historia sobre aprender a construir algún lugar a partir de ningún lugar y un alguien a partir de un nadie. Es un cuento de un viaje para encontrar la manera de construir castillos en el aire y hacerlos reales, de construir puentes entre el sueño de volar y el ser capaz de hacerlo. Es la historia de alguien en algún lugar".

Esperem que les seves paraules siguin un argument prou interessant per poder cridar l'atenció de qualsevol lector, però si això no fos suficient, en podem trobar encara un parell més com a mínim tant o més interessants que aquest, i ambdós apunten en la mateixa direcció: la importància que cal donar a la diversitat, el suport que necessita la pluralitat i la necessitat de poder viure amb la diferència.

El primer dels arguments té a veure amb la concepció que Donna Williams té de la teoria i la seva relació amb la veritat. Ens diu que per a ella hi alguna cosa de veritat en totes les teories, però que la veritat total, única i absoluta, probablement (fixem-nos en què fa servir la proba-

bilitat i no la certesa) no es troba en cap d'aquestes teories. Més que la teoria, ens continua dient, el que realment li interessava era com l'affectaven les seves dificultats i de quina manera la lligaven internament i la immobilitzaven. La troballa de la paraula autisme li va permetre desfer-se de determinats prejudicis respecte a la concepció que tenia d'ella mateixa i que s'havia anat forjant amb el pas del temps.

El segon se centrarà més en la pràctica que a ella, tal i com es diu en el postfaci del llibre, li va permetre beneficiar-se de 2 tipus de tractaments d'orientacions diferents, fins i tot en aparença oposats, ja que va ser atesa per una psicoanalista primer i, anys després, per un psicòleg cognitivista. En cada cas va aprofitar allò que cada tractament podia aportar-li personalment. Aquests tractaments, a partir de la seva experiència, li van permetre ser conscient dels límits als quals cadascun d'ells li va permetre arribar.

Així, podríem dir que allò que el *Diari d'una victòria contra l'autisme* —aquest és el subtítol (no per això és un viatge menys important) del text que ens ocupa— intenta mostrar-nos de la mà de la seva autora és que tant professionals, com familiars i polítics hem d'estar disposats a poder escoltar testimonis com aquests, ja que a tots ens queda encara molt per aprendre de tot allò que Donna ens descriurà de manera detallada en el seu discurs. Un discurs que apunta la importància que adquireix la diversitat de tractaments, la necessitat de permetre que cada persona pugui escollir, amb l'ajut si cal d'aquells que li donen suport, allò que realment considera més convenient en cada moment i que pot variar al llarg del temps i en funció de les circumstàncies personals de cadascú.

És un llibre que ens parla de les negacions, del sentiments, d'affectes i d'efectes, de relacions, de desitjos, del dolor, de la vergonya, de la incomprensió i l'acceptació, etc. Un llibre d'un llarg viatge, del diari d'una victòria.

Jaume Descarrega
President del
Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.
Delegació de Tarragona



Reus, capital espanyola de la prevenció cardiovascular

Els dies 6, 7 i 8 de juny, Reus va acollir, al Palau de Fires, el 25 Congrés de la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), organitzat pels membres de la Unitat de Medicina Vascular i Metabolisme i la Unitat de Recerca en Lípids i Arteriosclerosi de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus i l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili de la URV.

El comitè organitzador estava presidit pel professor Lluís Masana i la professora Rosa Solà, metges de l'Hospital i catedràtics de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la URV.

L'esdeveniment va reunir uns 400 congressistes i van participar-hi 80

aquest àmbit. L'impacte de la nutrigènica i nutrigenòmica es van tractar en profunditat.

Paral·lelament al Congrés, el 5 de juny a la tarda i el 6 de juny a matí, va tenir lloc a Tarragona un simposi satèl·lit en què es va abordar específicament la relació entre la diabetis i l'arteriosclerosi. Va moderar l'acte el professor Ramon Gomis, catedràtic de la Universitat de Barcelona.

A més de les conferències i actes adreçats als professionals sanitaris, es van organitzar actes oberts a la població general per oferir consells bàsics sobre alimentació, activitat física i tabaquisme que cal tenir en compte a l'hora d'evitar els accidents cardiovasculars.

La SEA compta amb uns 600 socis de disciplines diverses dedicats a la investigació de l'epidemiologia, les causes, la prevenció i el tractament de l'arteriosclerosi —que és l'alteració que afecta a les artèries coronàries, entre d'altres, i provoca l'infart de miocardi, angina de pit o, quan afecta es artèries cerebrals, les trombosis o “feridures”. Fundada el 1986, va celebrar la

primera edició d'aquest Congrés l'any 1987 a Reus, per la qual cosa s'ha tornat a escollir aquesta ciutat amb motiu de la seva 25a edició.

En el decurs de l'esdeveniment, el

professor Joan Pedro-Botet, president de la SEA i catedràtic de la Universitat Autònoma de Barcelona, va passar el testimoni de la presidència al professor Fernando Civeira, de la Universitat de Saragossa.

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de consulta mèdica a l'Estat i la primera causa de morbiditat i mortalitat. Aproximadament dues de cada cinc morts a Espanya i Catalunya són causades per accidents cardiovasculars.

En els darrers anys s'han fet grans avenços en el coneixement de les causes de la malaltia i s'han desenvolupat medicaments que han permès reduir-ne el risc, malgrat tot, el problema continua sent de dimensions enormes i les mesures de prevenció semblen les més adequades.

El control dels factors de risc són una eina bàsica per a la prevenció cardiovascular: el colesterol, la hipertensió, el tabaquisme, el sedentarisme, la diabetis i l'obesitat, entre d'altres, són determinants de la malaltia. La predisposició genètica també hi juga un paper bàsic. L'alimentació adequada és un factor determinant en la prevenció i l'oli d'oliva i la fruita seca han demostrat de forma irrefutable els beneficis que comporten.

Actualment es disposa de tècniques d'imatge i funció vascular que permeten un diagnòstic precoç de les alteracions arterials.

“Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix”. Esquilo



Moment de la intervenció del Dr. Masana, president del Comitè Organitzador, i Dr. Pedro-Botet, president de la SEA i catedràtic de la UAB

conferenciants arribats de Catalunya, Espanya, Europa i Estats Units. Es van actualitzar temes com la situació epidemiològica de les malalties cardiovasculars i els seus factors de risc a Espanya, les noves guies europees d'actuació terapèutica, els coneixements sobre els mecanismes bioquímics, cel·lulars i genètics que permeten el progrés de la malaltia, les bases que determinen que pugi el colesterol, amb les formes hereditàries incloses, i el punt de vista de l'activitat preventiva des de l'atenció primària per part dels metges de família, incloent tallers pràctics formatius en el maneig d'aquests pacients.

D'altra banda, van presentar els resultats de l'estudi PREDIMED, que ha avaluat l'efecte de l'oli d'oliva i els fruits secs sobre la prevenció cardiovascular en més de 7.000 persones durant cinc anys. També es va parlar del paper que poden tenir els aliments funcionals en



Inauguració del 25 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Arteriosclerosis

A partir
del 23 de juny
de 2012



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



1€ per recepta Fem la salut sostenible per a tothom

Aquesta taxa ha d'ajudar a fer més sostenible la sanitat pública catalana i a un ús més racional dels medicaments.

QUI L'HA D'ABONAR I A ON

A partir del 23 de juny tothom (llevat de certes excepcions) que retiri un medicament o un producte sanitari d'una farmàcia de Catalunya amb una recepta del CatSalut ha d'abonar 1€.

També inclou les persones d'altres comunitats i altres països a qui se'ls ha prescrit un medicament amb una recepta del CatSalut.

Aquest import es paga a la farmàcia quan es retira el medicament i la farmàcia està obligada a cobrar-lo per llei (Llei 5/2012). Si no hi va el titular, el paga qui el recull en nom seu.

A més del tiquet de caixa podeu demanar un justificant d'haver pagat aquest euro.

Porteu sempre la targeta sanitària a la farmàcia



www.gencat.cat/catsalut



CASOS EN QUÈ NO S'HA D'ABONAR

Quan la recepta té un preu de venda al públic inferior a 1,67€ (IVA inclòs).

Quan s'ha superat el límit de 61€ anuals (36€ per a l'any 2012).

Quan les persones i els seus beneficiaris tinguin acreditada per part del Departament de Benestar i Família alguna de les situacions següents:

- pensió no contributiva
- PIRMI (Programa de renda mínima d'inserció)
- pensió del Fons d'Assistència Social
- LISMI (Llei d'integració social dels minusvàlids)

Els sistemes informàtics de la TSI (targeta sanitària individual), als quals tenen accés les farmàcies, disposen de la informació necessària sobre si la vostra situació us eximeix del pagament en el moment de la dispensació.

Per a més informació podeu trucar a Sanitat Respon telèfon 061

Sanitat Respon 061
24 hores

S'aplica la taxa de l'euro per recepta

El dia de la revetlla de Sant Joan va entrar en vigor la mesura de l'euro per recepta. Es tracta d'una taxa administrativa (1 euro) que els ciutadans han d'abonar a les oficines de farmàcia de Catalunya per cada recepta que hi presentin del Servei Català de la Salut. Les receptes que tenen un preu inferior a 1,67 euros queden exemptes d'aquesta taxa.

Quan el ciutadà va al seu metge, aquest li lliura un pla terapèutic en el qual consten els medicaments que s'ha de prendre d'acord amb les indicacions mèdiques pertinents. Un cop el ciutadà el presenti a la seva farmàcia, haurà de pagar un euro cada vegada que se li dispensi un medicament. Per tant, aquesta taxa es paga per cada recepta que, normalment, coincideix amb un envàs de medicament. El Departament de Salut estima que la mitjana que cada ciutadà haurà de pagar a l'any serà de 13 euros.

Per evitar que es pagui excessivament la taxa i que aquesta per si mateixa es pugui convertir en una barrera al compliment terapèutic, en cap cas el ciutadà pagarà més de 61 euros l'any. Durant l'any 2012 el

còmput de la taxa es de 36 euros.

Queden exemptes d'abonar-la unes 127.000 persones. Es tracta de col·lectius acreditats pel Departament de Benestar Social i Família que, segons la Llei 5/2012, no són tributaris de l'aportació: les persones beneficiàries de pensió no contributiva, del programa de la renda mínima d'inserció (PIRMI), de prestacions d'acord amb la Llei d'integració social dels minusvàlids (LISMI) i del Fons d'Assistència Social (FAS).

En el moment de la dispensació, gràcies a la targeta sanitària i als sistemes d'informació, el farmacèutic pot saber si correspon al ciutadà pagar la taxa, ja que disposa d'informació en línia de si n'està exempt per pertànyer a algun dels col·lectius esmentats segons el registre del Departament de Benestar Social i Família, i també si l'usuari ja ha assolit el màxim anual dels 61 euros.

A banda del tiquet de caixa corresponent, el ciutadà pot sol·licitar a la farmàcia un justificant d'abonament de la taxa i, properament, podrà demanar un extracte on constaran les seves dades personals i totes les receptes dispensades amb

informació de la taxa abonada per cada una. En aquest extracte també hi figurarà el saldo pendent fins al màxim anual de 61 euros.

Un dels objectius del Departament de Salut és garantir la utilització eficient dels medicaments, la qualitat de la prescripció i l'optimització dels recursos que el sistema sanitari destina a la prestació farmacèutica. Per aconseguir millorar la qualitat de la prescripció i dispensació cal disposar d'instruments i procediments automatitzats que contribueixin a augmentar la seguretat en l'ús dels medicaments. A més, amb aquesta mesura es preveu aconseguir un ingrés de 100 milions d'euros l'any. Aquests diners revertiran en la millora del finançament del sistema sanitari públic de salut.

El Departament de Salut ha engegat una campanya informativa adreçada a ciutadans, farmacèutics i professionals sanitaris. S'han distribuït pòsters als centres sanitaris i a les oficines de farmàcia i s'ha elaborat documentació informativa per als professionals. Per a qualsevol dubte o informació addicional, els ciutadans poden adreçar-se a Sanitat Respon a través del 061.

"Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix", Esquilo

El taller de psicomotricitat en una escola especial: salut i autoimatge

La nostra percepció del món, de les persones i de nosaltres mateixos parteix de vivències emocionals i de paraules que configuren les imatges amb què veiem la realitat. L'extraordinària capacitat humana d'operar amb símbols facilita un traspàs permanent d'informació en dues direccions: d'assimilació de la realitat a les imatges ja formades i d'acomodació de les imatges ja formades a les exigències de la realitat. D'aquest traspàs en resulta una bona integració psicofísica, una major objectivitat en el nostre coneixement de les coses i la possibilitat de compartir símbols amb sentit —altrament la vida social fora impracticable—.

Els tallers de psicomotricitat operen en aquest nus d'interaccions per promoure la salut física i mental. El treball psicomotriu reposa en alguns supòsits:

- Les emocions s'experimenten i s'expressen a través de diferents parts o funcions corporals.
- El pensament es forma juntament amb les emocions. D'igual manera, el cos es conforma i és afectat per les emocions i els pensaments.
- Una vivència agradable del cos, el reconeixement de les emocions, la seva expressió adequada, la capacitat de compartir-les (les pròpies o les alienes)... tot plegat afavoreix el benestar personal, la salut i el aprenentatges.

La frontera entre el cos, les emocions i la ment és més permeable a l'inici de la vida, i es va delimitant a mesura que la persona creix. Però cada àmbit, per autònom que esdevingui, guarda sempre memòria d'aquesta comunió primera.

Els tallers psicomotrius aborden la relació del pensament, les emocions i el cos en acte. En el cas d'un centre d'educació especial és profitós treballar amb nens més grans (cicle superior de l'educació primària), potser perquè aleshores el simbolisme adquireix una major operativitat. Des del meu punt de vista, l'element simbòlic és primordial. Fa que una acció no sigui un mer exercici gimnàstic, sinó un acte d'afirmació pulsional, amb capacitat d'incidir sobre la construcció subjectiva.

A la meua escola, els serveis de

psicomotricitat i de psicologia dirigeixen conjuntament el taller de psicomotricitat. Els participants —un grup reduït d'alumnes— despleguen un seguit d'accions organitzades al voltant d'una història, que acaba amb un moment de descans seguit d'una reflexió compartida. Les històries permeten que aflorin les emocions humanes més arrelades. Una casa, que evoca recer, i per tant convoca perills (com el llop); el menjar, element primari de vinculació al món, etc. Els nens i nenes improvisen, interpreten, s'engresquen o s'enfaden, de vegades dimiteixen. En cada cas es tracta de la particular vivència que cadascú té d'aquests elements bàsics. El fet de posar-los en escena permet exterioritzar-los, donar-los forma, enriquir-los i humanitzar-los.

Entre els elements primaris que col·laboren al desenvolupament afectiu, mental i social n'hi ha un d'especialment important: la imatge que el nen construeix d'ell mateix. Aquesta imatge involucra aspectes neurològics i psicològics de gran transcendència. Efectivament, una imatge més positiva, adequada i rica de sí mateix es projecta com en un mirall sobre el món, que esdevé un lloc més amable, objectiu i interessant.

Una manera molt senzilla d'explorar la imatge de sí mateix és el dibuix. No cal que sigui un autoretrat; qualsevol forma humana, un arbre, un animal, un cotxe, entre d'altres, serveixen. El dibuix és una petja que conté molta informació. El moviment del traç, la pressió, el gruix, la regularitat, l'orientació, la distribució espacial, les proporcions, el contingut, l'expressió, l'ús del color, l'adequació formal, etc. són el resultat de processos físics i emocionals, on participen la memòria, la imaginació... El dibuix, en mostrar o ocultar tota mena de coses més enllà de la intenció de l'autor, és una bona eina per explorar els aspectes que treballem al taller de psicomotricitat. Per això



Autoretrat 1: a l'inici del taller psicomotriu



Autoretrat 2: després del taller psicomotriu

vam demanar a l'inici i al final del curs que cada participant es dibuixés a sí mateix o a un nen o nena de la manera que li semblés. En els dibuixos que il·lustren aquest article podem veure dos autoretrats del mateix nen (onze anys), el primer realitzat el mes d'octubre i el darrer, el mes de juny, a l'inici i al final del taller psicomotriu. Observeu alguna diferència?

Josep Maria Alcañiz
Psicòleg, col·legiat 313,
COPC. Delegació de
Tarragona
CPEE Sant Rafael, de la
Diputació de Tarragona



“Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix”. Esquilo

Les donacions d'òrgans a la província de Tarragona han incrementat entre gener i maig

La col·laboració de les famílies és una peça clau en l'augment enregistrat, ja que no s'han produït negatives familiars en aquest període.

De gener a maig de 2012, la Unitat de Coordinació de Trasplantaments de Tarragona ha vist com han incrementat les donacions d'òrgans, amb un total de 7 casos a tota la província. Aquest fet ha estat possible gràcies a què no hi ha hagut negatives familiars en aquests primers cinc mesos de l'any, segons destaca la Dra. Maria Bodí, coordinadora de trasplantaments de l'Hospital Joan XXIII, i també de la Regió Sanitària Camp de Tarragona i de la de les Terres de l'Ebre.

El 6 de juny es va celebrar el Dia del Donant, i l'Hospital Universitari Joan XXIII va posar a l'abast dels ciutadans una taula informativa al vestíbul principal sobre què cal fer per ser donant i en què consisteix el procés de donació i trasplantament d'òrgans, amb la participació de

la Dra. Bodí i pacients que explicaven la seva experiència. Els principis generals en matèria de trasplantaments estan

representats en la finalitat terapèutica, confidencialitat, gratuïtat i voluntarietat. Sempre que es vulgui fer l'extracció

d'òrgans a un difunt en un centre autoritzat, la persona a qui correspon donar la conformitat acaba tenint la clau de l'èxit de la donació.

Pel que fa a pacients de la província de Tarragona trasplantats entre gener i maig, se n'han enregistrat 37 casos, entre trasplantaments renals (24 casos, 10 dels quals de donants vius), hepàtics (9), pulmonars (3) i cardíacs (1). Actualment la llista d'espera de ciutadans tarragonins per a trasplantaments —es fan en centres hospitalaris de Barcelona— es manté estable respecte a l'any passat i és de: 120 de ronyó, 3 de fetge, 5 de pulmó i 4 de cor.



Taula informativa ubicada al vestíbul principal de l'Hospital Universitari Joan XXIII, que va comptar amb la participació de la Dra. Bodí i pacients que van explicar la seva experiència.

Jornada de Qualitat Assistencial a l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus

L'Hospital Universitari Sant Joan de Reus va acollir, el dijous 14 de juny, la XIV Jornada Anual de la Societat Catalana de Qualitat Assistencial (SCQA).

Enguany, l'esdeveniment estava organitzat pel Grup Sagessa. Va tenir lloc a l'auditori del centre hospitalari, de 9 a 18.30 h, i va rebre uns 200 assistents.

La Jornada es va adreçar a professionals i treballadors de l'àmbit sanitari que des dels diferents nivells tenen relació o interès en la qualitat.

El tema central d'aquesta edició va versar sobre el pacient crònic i fràgil. El canvi demogràfic de les darreres dècades en els països desenvolupats ha comportat una evolució demogràfica, canvis socio-culturals i un augment considerable de malalties cròniques. Sent conscients d'aquesta realitat, l'atenció a la fragilitat representa un dels reptes més importants per al nostre sistema de salut, i condicionarà la nostra pràctica clínica.

Per optimitzar i assolir l'abordatge

d'aquest malalt fràgil i dependent, i del seu entorn social, cal que hi hagi una coordinació entre tots els recursos. S'ha de buscar l'eficiència de l'assistència, amb objectius específics i consensuats i, per tant, la coordinació de tots els nivells assistencials. Així, es planteja un repte per a la planificació amb l'objectiu d'assegurar, al màxim, l'èxit de les intervencions.

Per aquest motiu, la Jornada tenia l'objectiu, des del punt de vista de la qualitat assistencial, de compartir experiències rellevants per gestionar adequadament aquesta demanda de serveis assistencials amb visió de futur.

Els assistents van conèixer l'opinió de referents en el tema com la del Dr. Xavier Gómez-Batiste, director d'Observatori Qualy, o la de la Dra. Victòria Amargós Maronda, coordinadora assistenci-

al de l'Institut Guttmann, a la primera taula de ponències. A la segona taula, es van compartir experiències de la mà de professionals de diferents centres sanitaris catalans i, a la tarda, es va analitzar amb detall la visió del Departament amb el Programa de prevenció i atenció al pacient crònic de Catalunya. A més, es van organitzar dues taules de comunicacions de pòsters i una de comunicacions orals.



Un dels moments de la XIV Jornada Anual de la Societat Catalana de Qualitat Assistencial

El Banc de Llet Materna compleix un any i ha ajudat 65 nadons

La llet materna del Banc va dirigida bàsicament a nadons prematurs extrems i a nadons prematurs amb risc de patologia digestiva o intestinal, dèficit immunitari o situació de risc. S'utilitza, també, en nadons després de cirurgies de l'aparell digestiu.

La llet materna és el millor aliment per als nadons, ja que aporta tots els nutrients necessaris per al seu correcte desenvolupament. No obstant això, les mares no sempre poden alletar els seus fills. Per aquest motiu, el Banc de Sang i Teixits va impulsar, ara fa un any, la creació del Banc de Llet Materna, que s'encarrega de la donació, recollida, conservació, processament i subministrament de llet materna a les unitats de neonatologia dels centres hospitalaris.



El Banc de Llet ja ha obtingut més de 900 litres de llet materna de més de 250 mares donants

La llet materna del Banc va dirigida bàsicament a nadons prematurs extrems, és a dir, els que pesen menys d'un quilo i mig i/o tenen 32 setmanes de vida o menys, sempre que les seves mares no els puguin alletar. També està indicada per als nadons prematurs amb risc de patologia digestiva o intestinal, dèficit immunitari o en situació de risc. S'utilitza també en nadons després de cirurgies de l'aparell digestiu, ja que la llet materna és més fàcil de digerir i facilita la recuperació intestinal. La llet materna de banc sempre

se subministra sota prescripció mèdica d'un neonatòleg en un entorn hospitalari.

En els dotze primers mesos d'activitat, el Banc de Llet ha ajudat 65 nens prematurs gràcies a les donacions de 250 mares que han donat més de 900 litres de llet. Amb aquestes xifres, s'avança cap a l'objectiu del Banc, que és assegurar l'alimentació amb llet materna de tots els infants prematurs o noutats de Catalunya que estiguin en situació de risc, que ho necessitin per prescripció mèdica i que no puguin ser alletats per la pròpia mare.

Passos per ser donant

1. Posar-se en contacte amb el Banc de Llet o adreçar-se a qualsevol centre fix del Banc de Sang i Teixits. A les comarques de Tarragona podeu anar a l'Hospital Joan XXIII de Tarragona, al Sant Joan de Reus o al Verge de la Cinta de Tortosa. Cal sol·licitar cita prèvia. Consulteu el web: www.bancsang.net.
2. En una entrevista mèdica, un professional del BST ajuda la possible donant a respondre un qüestionari mèdic breu i li extreu una mostra de sang per descartar certes malalties.
3. Si les analítiques són correctes, li explica com s'ha d'extreure la llet i com l'ha de conservar a casa fins al lliurament. A més, li proporcionarà un tiralllet i els envasos especials per conservar-la i etiquetar-la. El Banc de Llet recull la llet al domicili.

La donant pot donar la quantitat de llet que vulgui, no hi ha cap obligació de donar-ne un volum determinat ni durant un període de temps concret. De la mateixa manera, es pot deixar de donar-ne quan es desitgi, sempre que s'avisí el Banc. Cal, però, mantenir el compromís d'informar el Banc de Llet davant de qualsevol canvi de salut o de medicació.

Qui pot ser donant?

Es consideren donants potencials

de llet totes les mares després del part, quan estan en situació d'alletament del propi fill o filla i quan tenen llet suficient i no tenen cap causa d'exclusió mèdica. Per donar llet, només cal complir unes condicions bàsiques:

- Estar alletant el propi nadó i tenir llet suficient.
 - Presentar bona salut i dur uns hàbits de vida saludables.
- La donació de llet està contraindicada en els casos següents:
- medicació regular amb determinants fàrmacs o consum de drogues o altres tòxics
 - certes malalties cròniques o infeccioses (VIH i hepatitis B i C)
 - persones fumadores o que consumeixin begudes alcohòliques.

Més informació

Banc de Llet Materna del Banc de Sang i Teixits
Edifici del Dr. Frederic Duran i Jordà
Passeig Taulat, 106- 116
08005 Barcelona
Tel. 93 557 35 00
mamabancdellelmaterna@bstcat.net
www.bancsang.net
Twitter: @donarsang



L'OMS recomana alimentar el nadó exclusivament amb llet materna durant el primer mig any de vida, ja que aquesta li aporta els beneficis nutricionals necessaris per créixer.

"Les parelles són una medicina per a l'ànima que pateix". Esquilo

Lactància materna i curiositats: durada de la lactància materna al llarg de la història

La lactància materna és l'aliment natural d'elecció per a l'alimentació del nadó i el nen petit. La lactància exclusiva durant els 6 primers mesos de vida assegura l'òptim creixement, desenvolupament i salut. L'OMS, la UNICEF i diferents organismes i associacions aconsellen la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos de vida i complementada amb altres aliments fins als 2 anys.

Al llarg de la història, la durada de la lactància es veu reflectida en diferents codis i lleis vigents, segons la revisió de M. J. Aguilar en el seu llibre *Lactància Materna*, Editorial Elsevier.

En l'època babilònica, 2250 anys AC, en el Codi Hammurabi ja es regulava l'ús de la lactància materna: no menys de 2 anys i mai més de 4 anys. En l'antic Egipte, 1550 anys AC, trobem referència de les postures per alletar en el Papir d'Ebers i també consells de criança. S'aconsellava una durada de la lactància de 30 mesos. En la civilització Hebrea, 500 anys AC, en el Talmud, es considera que la lactància és privilegi de la mare, a excepció de

les mares greument malaltes, i es recomana una lactància de 3 anys. A la Xina podem trobar referències de lactància 400 anys AC, on s'aconsella una durada de 3 anys o fins a un nou embaràs. En l'antiga Grècia, 138 anys AC, trobem un acèrrim defensor de la lactància materna, el pare de la puericultura Sorano d'Éfeso, que promulgava la seva prolongació mínima fins als 18 mesos del nen. A Roma, entre 130 i 140 anys AC, apareix Galeno com a defensor de la lactància materna. Durant el Cristianisme es promou la lactància materna per evitar l'abandó de nadons, durant 2 anys o més. Entre els segles IV i VIII, la durada òptima és de 2 anys mínim, i es potencien les dides que alletaven a casa del nadó perquè la mortalitat infantil era menor que en els casos en què els portaven a casa seva per criar-los.

Durant el papat d'Inocenci III, als segles IX i X, es van fundar els primers hospicis, on es permetia a les cuidadores tenir fills, perquè poguessin exercir de nodrisses dels nadons que hi residien. A l'edat mitjana, durant els segles X i XI, s'aconsellava una lactància de 24 mesos, segons recull el llibre d'Arib-Ibn-said.



Imatge d'al·letament de bessons

En l'època de la socialització, del segle XIV al XIX, Theodor Fliedner també destaca la importància de la lactància per al nadó.

Sandra Paixà
Infermera pediàtrica Reus 5
Col·legi Oficial d'Infermeres
i Infermers de Tarragona



Moment de l'al·letament matern

"Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix", Esquilo

Salut recomana a les persones afectades per infiltracions il·legals amb botox i silicona líquida que passin un control mèdic per a major seguretat

El Departament de Salut recomana a les persones que hagin estat afectades pels tractaments il·legals amb silicona líquida i toxina botulínica (*botox*), duts a terme a la clínica il·legal d'estètica del carrer de Muntaner de Barcelona, que truquin al telèfon de Sanitat Respon (061) perquè els prenguin nota de les seves dades i es pugui programar una visita per ser ateses en un centre del sistema públic o per demanar visita a la sanitat privada, en algun

dels centres autoritzats pel Departament de Salut.

Salut fa aquesta recomanació en previsió que alguna de les persones ateses en aquesta clínica il·legal d'estètica pugui tenir complicacions, especialment en els casos en què s'hagi injectat silicona líquida, en què pot haver-hi rebuig i aparèixer granulomes, fibrosis o desplaçaments.

Els tractaments d'estètica amb toxina botulínica són legals a l'Estat

espanyol, però solament es poden fer en centres sanitaris autoritzats amb aquesta finalitat i per personal sanitari facultatiu adequadament format.

La utilització de silicona líquida per fer infiltracions no està autoritzada, ja que presenta diversos riscos per a la salut de les persones, ateses les possibilitats de mobilitat dins l'organisme i d'infiltració en el teixit muscular.

Aquest estiu cal prevenir les onades de calor

El Departament de Salut, en col·laboració amb altres departaments, posa en marxa com cada estiu el Pla d'actuació per prevenir els efectes de l'onada de calor sobre la salut (POCS).

L'objectiu del POCS és predir amb antelació les situacions meteorològiques de risc per minimitzar els efectes negatius de l'onada de calor sobre la salut de les persones i coordinar les mesures i els recursos existents per fer front a una possible onada de calor.

Un estiu amb salut

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de sals minerals que són necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures molt elevades es perllonga pot provocar un cop de calor.

Amb l'arribada de les altes temperatures cal tenir especial atenció amb els col·lectius de:

- Persones més grans de 75 anys.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
- Persones que duguin a terme activitat física important.
- Nadons.
- Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiorespiratòries, hepàtiques, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres de cròniques.
- Persones que prenen una medicació especial com per exemple tranquil·litzants, antidepressius, psicotròpics o diürètics.

Per evitar problemes causats pel sol i la calor cal extremar la protecció tant a casa com al carrer i a la feina:

- A casa, protegiu-vos del sol i la calor, tancant les persianes de les finestres on toca el sol i obrir-les a la nit perquè es refresqui la casa. Estigueu a les habitacions més fresques i utilitzeu algun tipus de climatització per refres-

car l'ambient.

- Al carrer, porteu gorra o barret, utilitzeu roba lleugera de colors clars i ampla, descansau en llocs que estiguin climatitzats, porteu aigua i beveu-ne sovint, no prengueu begudes alcohòliques i eviteu els menjars molt calents o que aportin moltes calories. Aneu en compte en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol.
- Limiteu l'activitat física, eviteu sortir a les hores del migdia

reduïu les activitats intenses.

El telèfon Sanitat Respon (061) atén les peticions d'informació durant les 24 hores del dia. Aquest servei indicarà a les persones que ho desitgin els centres sanitaris oberts i els podrà donar consells de salut.

Per a més informació podeu accedir a la pàgina web del Departament de Salut:

[Pla d'actuació per prevenir els efectes de l'onada de calor sobre la salut \(POCS\).](http://canal.salut.gencat.cat)

Un estiu ben Fresc

Fresca a casa

- Tanqueu les persianes quan hi toca el sol.
- Obriu les finestres durant la nit.
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, casals, cinemes, etc.).

Molta aigua

- Beveu aigua i suc de fruita.
- Refresqueu-vos sovint.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents.

Busqueu l'ombra al carrer

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor.
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera que no sigui ajustada.
- Atalleu-vos una mica la cara i la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no deixeu les finestres tancades quan algú es queda a dins.
- Limiteu l'activitat física intensa.

Si coneixeu persones grans o malaltes que viuen soles, ajudeu-les a seguir aquests consells.

Generitat de Catalunya
Departament de Salut
<http://canal.salut.gencat.cat>

Sanitat Respon
24 hores

012
gencat

“Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix”. Esquilo

Anna Sánchez Farré, nova presidenta del COFT

“El primer objectiu serà, evidentment, defensar els interessos que afecten els farmacèutics de Tarragona i Terres de l'Ebre, perquè estem en un moment molt complex.”

El dia 29 de juny tingué lloc la presa de possessió de la nova Junta de Govern del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona (COFT). Anna Sánchez Farré prengué el relleu, en la presidència del Col·legi, a Andreu Suriol, que ha estat 8 anys al capdavant del COFT.

“Encarem aquests propers anys amb la responsabilitat de gestionar la dificultat del moment actual”, manifesta la nova presidenta que fins ara ha sigut vocal del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya. “Tenim la il·lusió i l'honor de representar un col·lectiu responsable en la seva activitat professional i volem que la nostra activitat es pugui desenvolupar amb les màximes garanties per poder fer la feina ben feta”, continua.

“Aquests últims dies són especialment durs per a tots els que treballam a l'oficina de farmàcia, en gran part per la incertesa de l'aplicació de les noves mesures sanitàries i les dificultats tecnològiques que estan patint els nostres sistemes. Però també cal que mirem més enllà d'aquestes dificultats i dediquem els nostres esforços a centrar-nos en el paper assistencial del farmacèutic, que és una peça clau en l'eficàcia

dels tractaments farmacològics”, exposa la farmacèutica.

Quant als objectius que pretén complir com a presidenta del COFT: “el primer objectiu serà, evidentment, defensar els interessos que afecten els farmacèutics de Tarragona i Terres de l'Ebre, perquè vivim un moment molt complex. Per això, hem de coordinar-nos, necessàriament, amb la resta de col·legis de farmacèutics de Catalunya, per aplicar els recursos necessaris que consolidin la farmàcia com a espai de salut”.

“Des del nostre col·legi professional hem de dedicar tots els recursos per adoptar les mesures estratègiques i de suport per afrontar aquests moments. Per això l'equip que avui formem la nova Junta de Govern esmerçarem tots els nostres esforços en posicionar la figura clau del farmacèutic en l'àmbit sanitari, ja que no representem una despesa, sinó una millora i una seguretat per als

ciutadans, tant en l'àmbit assistencial com industrial”, conclou Sánchez.

La resta de la Junta de Govern la formen:

Vicepresident: Joaquim Nolla Solé.

Secretari: Jordi Blanch Pastor.

Tresorera: Francesca Masot Roigé.

Vocal 1: Lluís Escuder Monfort.



D'esquerra a dreta, secretari, Jordi Blanch; presidenta, Anna Sánchez; vicepresident, Joaquim Nolla; tresorera, Francesca Masot; vocal 3 (Oficina de Farmàcia, Tània Piqué; vocal 5 Vicent Perpiñà; vocal 1 (Docència), Lluís Escuder; vocal 2 (Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya), Àngels Dronda, i vocal 4, Amàlia Oliete

Vocal 2: Àngels Dronda Ayza.

Vocal 3: Tània Piqué Calafell.

Vocal 4: Amàlia Oliete Mathieux.

Vocal 5: Vicente Perpiñà Fortea.

Cinema en català

Aquest estiu s'estrenaran en català les pel·lícules següents:

- **Madagascar 3:** de marxa per Europa (27 de juliol)
- **Prometheus** (3 d'agost)
- **Brave** (17 d'agost)
- **Pirates** (17 d'agost)



Cartel·l promocional de la Paramount que s'estrenarà en català el proper 27 de juliol



Cartel·l en català de la pel·lícula de Disney Pixar traduïda al català

Breus...

Juliol

28: Dia Mundial contra l'Hepatitis Agost

De l'1 al 7: Setmana de la Lactància

12: Dia Internacional de la Joventut

19: Dia Mundial de l'Assistència Humanitària

31: Dia Internacional de la Solidaritat

Setembre

10: Dia Internacional de la Prevenció del Suïcidi i Setmana Europea contra el Càncer de Pulmó

15: Dia Europeu de la Salut Prostàtica i Dia Mundial contra els Limfomes

16: Dia Internacional de la Preservació de la Capa d'Ozó

21: Dia Internacional per la Pau

21: Dia Mundial contra l'Alzheimer

25: Dia Internacional contra l'Atàxia

28: Dia Mundial contra la Ràbia

29: Dia Mundial de la Retinosi Pigmentària i Dia Mundial del Cor

Una llengua saludable

En aquest número especial d'estiu, a banda de les solucions de l'exercici del número anterior, hi trobareu informació lingüística que acaba de sortir del forn. Espero que sigui del vostre interès i que passeu un bon estiu!



Twitter ja funciona en català

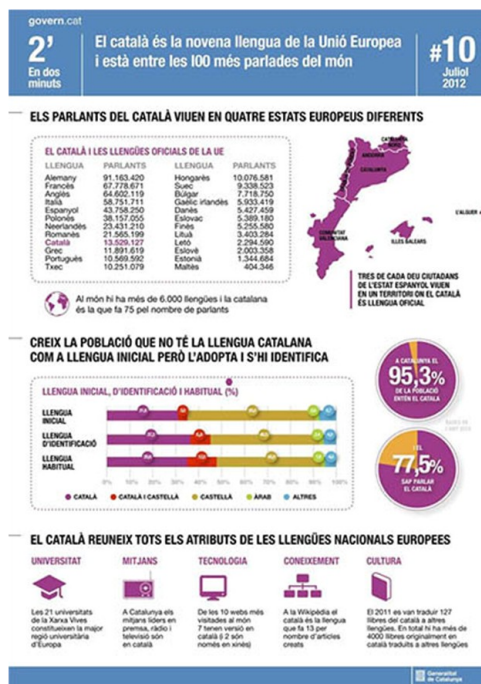
Els usuaris que vulguin usar el Twitter en català tan sols han d'accedir al menú de configuració, desplegar la pestanya d'idioma i seleccionar el català. La popular plataforma social ja és accessible en el nostre idioma per a la totalitat dels seus usuaris, si bé encara no se n'ha traduït la versió per a plataformes mòbils. Aquest èxit s'ha produït després d'una intensa campanya ciutadana a la xarxa social, a la qual es va sumar la Generalitat, seguida del procés participatiu de traducció, en què el TERMCAT va oferir recursos per a la traducció a totes les persones que hi volguessin participar. La Generalitat de Catalunya realitzarà el canvi d'idioma de manera centralitzada en el seu ric repertori de perfils Twitter.

El català en dos minuts

El Govern va difondre el dia 5 de juliol la infografia "El català en dos minuts", que destaca els aspectes més rellevants de la llengua catalana i els valors que la fan competitiva en un món globalitzat. S'hi destaca que el català és la novena llengua de la Unió Europea i està entre les 100 més parlades del món. La infografia s'acompanya d'abundant informació sobre la situació de la llengua a Catalunya i les seves principals fortaleeses i característiques demogràfiques.

Més informació:

El català és la novena llengua de la Unió Europea i està entre les 100 més parlades del món.



Font: Direcció General de Política Lingüística

Solucions de l'exercici del Salut Informa núm. 7

Abstract	Resum	Airbag	Coixí de seguretat
Briefing	Notes, informe	Background	Historial, antecedents, formació
Compac disc	Disc compacte	Container	Contenidor
Fastfood	Restauració ràpida, menjar ràpid	Freelance	Independent
Full-time	A jornada completa	Look	Imatge
Mailing	Tramesa, publitramesa	Mountain bike	Bicicleta tot terreny, bicicleta de muntanya
Overbooking	Sobreocupació	Snowboard	Surf de neu
workshop	Taller, sessió de treball		

"Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix", Esquilo

Salut Informa us desitja
un estiu saludable!
Ens retrobem a l'octubre.

Col·laboració



"Les paraules són una medicina per a l'ànima que pateix". Esquilo

Salut Informa

Informatiu mensual de la Regió Sanitària Camp de Tarragona

Direcció: Josep Mercadé

Coordinació: Yerma Adsuar

Consell de Redacció: Jesús Albiol, Jaume Descarrega, Eva Ferré, Ilu González, M. José Guilera, M. Josep Guinovart, Joan Guix, Montserrat Inglés, Eva López, Pere López, Gloria Melet, Montserrat Pié, Montserrat Preciado, David Requena, Anna Victòria Sánchez, Yolanda Serra i Mercè Veciana.

Disseny logotip: Eva López

Disseny i maquetació: Yerma Adsuar

Correcció lingüística: Àngels Alonso

Podeu contactar amb **Salut Informa**

Adreça: Avinguda de Maria Cristina, 54. 43002 Tarragona

Telèfon: 977 22 41 51

Correu electrònic: salutinforma@catsalut.cat

ISSN: en tràmit

Fotografies ICS Camp de Tarragona: Àngels Matamoros