



Capiro

Magazine HGC

nº 0 Estiu - Verano 2006

En portada

Entrevista a Pepe Rubianes

Desde Capiro

- Creat el Comitè Corporatiu de Direccions d'Infermeria
- Creado el Comité Corporativo de Direcciones de Enfermería
- Certificaciones de qualitat als centres Capiro a España
- Certificaciones de calidad para los centros Capiro en España

Medicina de l'esport

- L'Hospital General de Catalunya compromès amb l'esport
- El Hospital General de Catalunya comprometido con el deporte

Des de Capiro HGC

- Inauguració de la Unitat de Trastorns de la Memòria i altres funcions cognitives
- Inauguración de la Unidad de Transtornos de la Memoria y otras alteraciones cognitivas

Vida sana

D'un cop d'ull

- Capiro HGC protagonista en els mitjans
- Capiro HGC protagonista en los medios
- Deu consells d'or davant l'exposició solar
- Diez consejos de oro ante la exposición solar
- Dieta de l'estiu
- La dieta del verano

SUMARIO



3 En portada
Entrevista a Pepe Rubianes

Desde Capiro

Creat el Comitè Corporatiu de Direccions d'Infermeria

5 Creado el Comité Corporativo de Direcciones de Enfermería

Certificaciones de qualitat als centres Capiro a Espanya
Certificaciones de calidad para centros Capiro en España

6 Des de Capiro HGC

Inauguració de la Unitat de Trastorns de la Memòria i altres funcions cognitives

Inauguración de la Unidad de Trastornos de la Memoria y otras funciones cognitivas

I molt més...
Y mucho más...

10 Medicina de l'esport
Medicina del deporte

L'Hospital General de Catalunya compromès amb l'esport

El Hospital General de Catalunya comprometido con el deporte

12 Cartera serveis
Cartera de servicios

Col·laboració amb Sanitas
Colaboración con Sanitas

13 Mútues y asseguradores
Mutuas y aseguradoras

14 D' un cop d' ull
De un vistazo

Capiro HGC protagonista en els mitjans
Capiro HGC protagonista en los medios

15 Vida sana

Deu consells d'or davant l'exposició solar
Diez consejos de oro ante la exposición solar
Dieta de l'estiu
Dieta del verano



Celebrem l'aparició d'aquest primer número del *Magazine Capiro HGC*, que neix amb la intenció de passar a formar part de la vida social de les persones relacionades amb el nostre hospital: pacients, entitats asseguradores, institucions vinculades i tots i cada un dels treballadors que fan possible el desenvolupament de la nostra idea.

Capiro Hospital General de Catalunya és un hospital privat, que forma part del grup Capiro, empresa líder en sanitat a Europa, amb presència a vuit països, amb més de 16.000 professionals i 100 centres. Volem i desitgem que Capiro HGC sigui el referent sanitari privat també a Catalunya. Tenim un objectiu: la cura de la salut de forma sincera, eficaç, eficient i de prestigi. Som un hospital on el pacient és el més important i la nostra raó de ser.

Teniu a les vostres mans un primer número que, trimestralment, anirà creixent amb l'ajuda de tots els qui formem part de Capiro HGC. En definitiva, si els projectes i il·lusions del nostre hospital no ho són també de tots els qui hi treballem, aquesta aventura no tindria cap sentit. Gràcies pel vostre recolzament i salut i vida per tothom.

Joan Sala Sanjaume
Director Gerent de Capiro-Hospital General de Catalunya

Celebramos la aparición de este primer número del *Magazine Capiro HGC* que nace con la intención de pasar a formar parte de la vida social de las personas relacionadas con nuestro hospital: pacientes, entidades aseguradoras, instituciones vinculadas y todos y cada uno de los trabajadores que hacen posible el desarrollo de nuestra idea.

Capiro Hospital General de Catalunya es un hospital privado del Grupo Capiro, empresa líder en sanidad en Europa, con presencia en ocho países, más de 16.000 profesionales y 100 centros. Queremos y deseamos que Capiro HGC sea también el referente sanitario privado en Catalunya fijándonos como objetivo el cuidado de la salud de una manera sincera, eficaz, eficiente y de prestigio. Somos un hospital, en el que nuestros pacientes son lo más importante: nuestra razón de ser.

Tienen en sus manos un primer número que, trimestralmente, irá creciendo con la ayuda de todos los que formamos parte de Capiro HGC. En definitiva, si los proyectos e ilusiones de nuestro hospital no fueran también los de todos aquellos que trabajan en él, esta aventura no tendría ningún sentido. Gracias por vuestro apoyo y salud y vida para todos.

Coordinación y redacción
Departament Comunicació Capiro HGC: Pilar Caballero
info@cabcom.es
Fotografía de portada: Clara Elías

Departamento Marketing Capiro Sanidad: Francisco Marín Clavero y Mari Cruz García Rueda
franmarin@capiosanidad.es / mcgarciar@fjd.es
Diseño: Sinequanon Consultores de Comunicación S.L.
info@sinequanon-consultores.com
www.capiosanidad.es



EN PORTADA

“Com a bon hipocondríac, veig un metge i ja li estic donant la llauna” “Como buen hipocondríaco, veo un médico y ya le estoy dando la lata”

Inquilí perpetu del Club Capitol, a les Rambles de Barcelona, durant nou anys, amb “Rubianes Solamente”

Inquilino perpetuo del Club Capitol, en las Ramblas de Barcelona, durante nueve años, con "Rubianes Solamente"

Aquest gallec-català no es queixa de res i agraeix el miracle quotidià del públic, que segueix rient amb el seu humor intel·ligent i agut. Els especialistes haurien de receptar les seves actuacions com antídote per a algunes patologies de l'esperit

“Solamente” nou anys. Quin és el secret?

El secret de la permanència durant nou anys en un teatre... no ho sé, caldria preguntar-ho al públic. Per aquells que treballen sobre l'escenari sempre és una sorpresa la seva reacció.

És evident que la gent s'ho passa d'allò més bé i riu en els seus espectacles. De què no riuria mai vostè?

Per exemple de dolències d'altres o de problemes físics. Això d'imitar el tartamut, el qui té veu de nas, sempre m'ha semblat terrible, mai no ho he fet. En realitat jo odio l'acudit. A vegades pel carrer algú em diu: “Tinc un acudit boníssim pel seu espectacle”, jo sempre responc:

“Ull, vostè s'equivoca, jove, jo no faig acudits, no és el meu tema, no em confongui”.

A qui li recomanaria una teràpia intensiva de riure?

A l'amargat, al preocupat, aquell que s'ho pren tot massa seriosament. Aquells executius que van de sobrats pel carrer, aquelles persones que es creuen importants i ja veus... Jo els miro i no puc deixar de pensar: pobre desgraciat.

Potser ells pensin: “Què li passa a aquest que s'està fent d'or i no té ni un pantaló Armani”.

Venim d'una generació a la qual no li importaven els Armani, buscàvem allò més barat, a més, per què vols un Armani o vint camises si tan sols pots posarte'n una.

Però pot prendre's sis mesos sabàtics.

És ben senzill: sóc solter, no tinc fills, no tinc cotxe, ni carnet, ni caseta a la costa. Tot el que em gastaria en aquest tipus de vida o en guardar els diners, cosa que no m'interessa per a res, ho dedico a viatjar. Al marge de que sempre he estat un drope natural.

I això de ser drope, allarga la vida?

No ho sé. Et repetiré allò que vaig sentir dir a en Pepín Bello, un amic de Federico

García Lorca i que quan el vaig conèixer, ja centenari, estava com un xaval. Davant la pregunta de quin era el secret de la seva longevitat va dir: “Treballar el mínim i gaudir el màxim. Jo he treballat el mínim”

De qui estaria més a prop Pepe Rubianes, del Dr. Caparrós de Joan Capri o del televisiu Dr. House?

Conec el tema. Tinc una germana metgessa i, com a bon hipocondríac, veig un metge i ja li estic donant la llauna: “em sembla que quan em moc em fa mal aquí o allà”. Ells em pregunten pel teatre i jo els dic a on em fa mal.

La veritat és que he conegut metges meravellosos com el qui va atendre al meu pare d'una gravíssima crisi respiratòria. Jo pensava que no es recuperaria. Però va arribar el metge i vaig veure com va reaccionar i em vaig dir, “el meu pare sortirà d'aquesta”. Li parlava d'una manera que li va transmetre tranquil·litat. Era d'aquells metges que s'enrotllen amb el pacient, que tenen alguna cosa, una força; que dius: què bo és aquest tio! Com quan veus a Fernando Fernán Gómez i penses: què bé treballa! Suposo que passa en totes les professions però el metge té cura del més important: la teva vida.

EL RIURE COM A TERÀPIA

En el món actual en el que predominen la competitivitat, la obtenció de resultats i consecució d'objectius, el lloc que finalment donem a l'humor es mínim. Existeixen pocs motius per riure però són molts els beneficis que aquesta facultat humana aporta al nostre cos i a la nostra ment.

Físicament el riure desencadena un seguit de canvis que afecten a la relaxació de la musculatura i per tant a la eliminació de la tensió, l'estimulació de la circulació de la sang, augment de la secreció d'adrenalina, prevenció de la hipertensió, milloria en la digestió i ajuda a la oxigenació a nivell de capil·lars. En el sistema nerviós es produeixen canvis a nivell immunològic (endorfines) i d'estat d'ànim (dopamina i serotonina). Son prou avantatges com per intentar riure més.

Dr. Jordi Domingo

Cap del departament de Psiquiatria de Capio HGC

LA RISA COMO TERÀPIA

En el mundo en que vivimos, en el que predominan la competitividad, la obtención de resultados y consecución de objetivos, el lugar que hemos concedido al buen humor es mínimo. Existen pocos motivos que nos hagan reír y muchos los beneficios que provoca esta facultad humana en nuestro cuerpo y nuestra mente.

Físicamente, la risa desencadena una serie de cambios que afectan a la relajación de la musculatura y, por lo tanto, a la eliminación de la tensión, estimulación de la circulación de la sangre, aumento de secreción de adrenalina, prevención de la hipertensión, mejoría en la digestión y ayuda a la oxigenación a nivel de los capilares. En el sistema nervioso se producen cambios a nivel inmunológico (endorfinas) y de estado de ánimo (dopamina y serotonina). Son suficientes ventajas como para intentar reír más.



EN PORTADA



Però vostè no va molt al metge.
Toca fusta!!! Pel que fa a la salut no em puc queixar.

Té alguna recepta per a problemes com l'estrès, la depressió i d'altres que es relacionen amb la vida que portem?

Vaig llegir la història d'un home que ho havia tingut tot i que vivia al carrer, ja saps, transportant els cartrons per dormir en un caixer automàtic. Ho havia deixat tot, la dona, els fills, la feina i era més feliç que la punyeta. Deia "sobretot que no vinguin a veure'm els meus fills, que no els vull veure". Havia trencat amb el seu passat. Em va semblar collonut. Ni hisenda, ni hipoteques, ni aventures immobiliàries. Aquella vida que va escollir el feia més feliç que l'anterior.

De moment, vacances.

Doncs sí, ara segueixo amb una petita gira després a Egipte, Kènia i Birmània. Encara que també m'emporto feina perquè a finals d'any vull estrenar un nou espectacle.

Pilar Caballero

Este gallego-catalán no se queja de nada y agradece el milagro cotidiano del público, que sigue riendo con su humor inteligente y agudo. Los especialistas deberían recetar sus funciones como antídoto para algunas patologías del espíritu.



"Solamente" nueve años. ¿Cuál es el truco?

El truco de la permanencia durante nueve años en un teatro... no lo sé, habría que preguntarlo al público. Para los que trabajamos en el escenario siempre es una sorpresa su reacción.

Es evidente que la gente se lo pasa bien y ríe en sus espectáculos. ¿De qué no se reiría nunca?

Por ejemplo de dolencias ajenas o de problemas físicos. Eso de imitar al tartamudo, al gangoso, siempre me ha parecido terrible, nunca lo he hecho. En realidad yo odio

el chiste. A veces por la calle alguien me dice: "Tengo un chiste buenísimo para su espectáculo", yo siempre respondo: "Ojo, usted se equivoca, joven, yo no hago chistes, no es mi tema, no me confunda".

¿A quién le recomendaría una terapia intensiva de risa?

Al amargado, al preocupado, al que se toma en serio. Esos ejecutivos que van sobrados por la calle, esas personas que se creen importantes y ya ves... Yo les miro y no puedo dejar de pensar: pobre desgraciado.

Quizás ellos piensen: "Qué le pasa a ése que se está forrando y no tiene ni un pantalón Armani".

Venimos de una generación a la que no le importaban los Armani, tirábamos a lo barato, además, para qué quieres un Armani o veinte camisas si sólo puedes ponerte una.

Pero puede tomarse seis meses sabáticos.

Es bien sencillo:

se

soy

¿De qué estaría más cerca Pepe Rubianes, del Dr. Caparrós de Joan Capri o del televisivo Dr. House?

Conozco el tema, tengo una hermana médico y, además, como buen hipocondríaco, veo un médico y ya le estoy dando la lata: "parece que cuando me muevo me duele aquí o allá". Ellos me preguntan por el teatro y yo les digo donde me duele. La verdad es que he conocido médicos maravillosos como el que atendió a mi padre de una gravísima crisis respiratoria. Yo pensaba que no se recuperaría. Pues llegó el médico y vi como reaccionó y me dije, "mi padre va a salir de esta". Le hablaba de una manera que le infundió tranquilidad. Era de esos médicos que se enrollan con el paciente, que tienen algo, una fuerza; que dices: ¡qué bueno es este tío! Como cuando ves a Fernando Fernán Gómez y piensas ¡qué bien trabaja! Supongo que pasa en todas las profesiones pero el médico cuida lo más importante: tu vida.

Pero usted no va mucho al médico.

¡¡¡Toca madera!!! En lo que a salud se refiere no me puedo quejar.

¿Tiene alguna receta para problemas como el estrés, la depresión y otras que se relacionan con la vida que llevamos?

Leí la historia de un hombre que lo había tenido todo y que vivía en la calle, ya sabes, acarreado los cartones para dormir en un cajero automático. Lo

había dejado todo, la mujer, los hijos, el trabajo y era más feliz que la puñeta. Decía "sobre todo que no vengán a verme mis hijos, que no los quiero ver". Había roto con su pasado. Me pareció cojonudo. Ni hacienda, ni hipotecas, ni aventuras inmobiliarias. Esa vida que escogió a él le hacía más feliz que la anterior.

De momento, vacaciones.

Pues sí, ahora sigo con una pequeña gira y después a Egipto, Kenia y Birmania. Aunque también me llevo trabajo porque a finales de año quiero estrenar el nuevo espectáculo.





DES DE CAPIO

Creado el Comité Corporativo de direcciones de Enfermería **Creat el Comitè Corporatiu de direccions d'Infermeria**

El análisis de los objetivos de Capio Sanidad, y la calidad de sus profesionales, así como la implicación de los Directores de Enfermería en la misión, visión, valores y objetivos de la compañía, ha llevado a la creación del Comité Corporativo de direcciones de Enfermería.

Los miembros de dicho comité son:

- Natividad Comes, directora de Enfermería de la Fundación Jiménez Díaz.
- Carme Farré, directora de Enfermería del Hospital General de Catalunya.
- Loreto Domínguez, coordinadora de la dirección de Enfermería en Extremadura.
- M^a Luisa Navarro, directora de Enfermería en Albacete.
- M^a Victoria Crespo, directora de Enfermería en el Hospital Sur.
- Elena Ródenas, Directora de Enfermería en Hospital Molina de Segura.

L'anàlisi dels objectius de Capio Sanitat, i la qualitat dels seus professionals, així com la implicació dels Directors d'Infermeria en la missió, visió, valors i objectius de la companyia, ha portat a la creació del Comitè Corporatiu de direccions d'Infermeria.

Els membres d'aquest comitè són:

- Natividad Comes, directora d'Infermeria de la Fundación Jiménez Díaz.
- Carme Farré, directora d'Infermeria de l'Hospital General de Catalunya.
- Loreto Domínguez, coordinadora de la direcció d'Infermeria a Extremadura.
- M^a Luisa Navarro, directora d'Infermeria a Albacete.
- M^a Victòria Crespo, directora d'Infermeria en l'Hospital Sur.
- Elena Ródenas, directora d'Infermeria en Hospital Molina de Segura.

Capio Hospital Tres Culturas Celebración del primer aniversario **Celebració del primer aniversari Capio Hospital Tres Culturas**

Con motivo del primer aniversario del Hospital Tres Culturas, se celebró un encuentro médico en la sede del Colegio Oficial de Médicos de Toledo, en el que profesionales de Capio Tres Culturas y de otros hospitales presentaron diversas ponencias.



Amb motiu del primer aniversari de l'Hospital Tres Culturas, es va celebrar una trobada mèdica a la seu del Col·legi Oficial de Metges de Toledo. A la trobada, professionals de Capio Tres Culturas i d'altres hospitals van presentar diverses ponències.

Nombramientos



Nomanaments

La Dra. Elvira Conde ha esta nomenada directora de Qualitat de Capio a Espanya. La Dra. Conde és especialista en Pediatria i s'incorpora a un equip ja consolidat amb Laura Alfaro com a cap de departament.

La Dra. Elvira Conde ha sido nombrada directora de Calidad de Capio en España. La Dra. Conde es especialista en Pediatría, y se incorpora a un equipo ya consolidado con Laura Alfaro como jefa de departamento.

Capio Recoletas Albacete El Dr. Jesús Martínez Cañabate ha sido nombrado director Médico de este centro. Asimismo, el Dr. Miguel Aparicio Portaceli, ha sido nombrado director Quirúrgico.

Capio Recoletas Albacete El Sr. Jesús Martínez Cañabate és el nou director Mèdic d'aquest centre mentre que el Dr. Miguel Aparicio Portaceli ha estat nomenat director Quirúrgic.

Certificaciones de calidad para centros Capio en España

Se ha concedido la acreditación ISO 9001:2000 a Capio Hospital de Molina (Murcia). También han recibido la acreditación, Capio Hospital Sur de Alcorcón (Madrid), la Residencia Alcábala y Capio Residencia Dulcinea de Alcázar de San Juan. Ya son 11 Centros Capio España acreditados con esta normativa de calidad.



Certificacions de qualitat als centres Capio a Espanya

Ha estat atorgada l'acreditació ISO 9001:2000 a Capio Hospital de Molina (Murcia). Tambè han rebut l'acreditació Capio Hospital Sur d'Alcorcón (Madrid), la Residencia Alcábala i Capio Residencia Dulcinea d'Alcázar de San Juan. Ja són 11 Centres Capio Espanya acreditats amb aquesta normativa de qualitat.



DES DE CAPIO HGC

DESDE CAPIO HGC

Inaugurada la Unidad de Tratamiento del Trastorno Límite de la Personalidad en el Servicio de Psiquiatría

Entre el 10% y el 13% de la población presenta algún trastorno de la personalidad. El TLP (Trastorno Límite de la Personalidad) está presente entre el 2% y el 3% y representa el 40% de los ingresos hospitalarios.

La complejidad que ofrece el diagnóstico ha puesto de relieve la necesidad de desarrollar estrategias específicas para estos pacientes y la creación de la Unidad para atenderlos con un equipo multidisciplinar formado por profesionales especializados en este tipo de trastornos: médicos psiquiatras, psicólogos clínicos, terapeutas ocupacionales, enfermeros y trabajadores sociales.

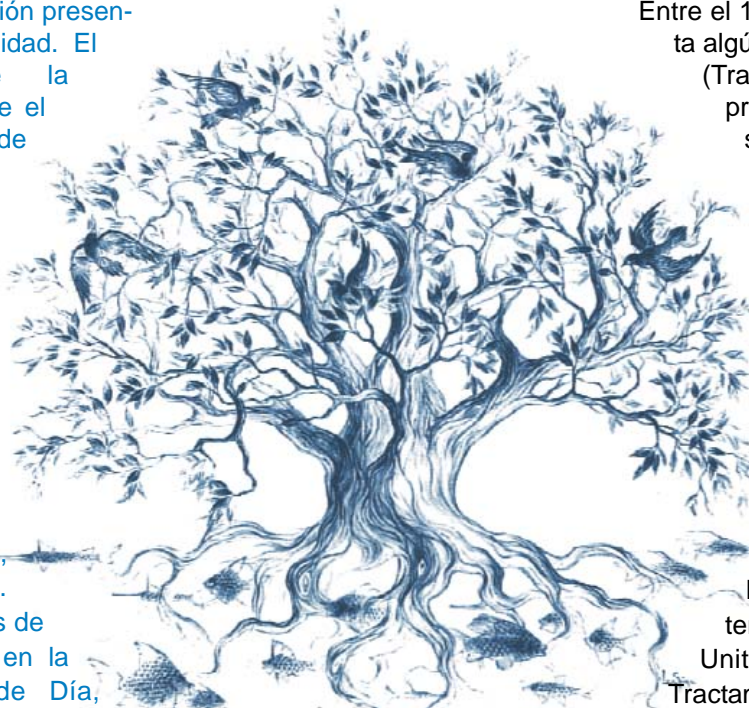
La Unidad dispone de cinco niveles de atención integral: Hospitalización en la Unidad de Agudos, Hospital de Día, Tratamiento ambulatorio intensivo, Programa Ambulatorio, Pisos con apoyo y Atención en crisis.

Inaugurada la Unitat de Tractament del Trastorn Límit de la Personalitat en el Servei de Psiquiatria

Entre el 10% i el 13% de la població presenta algun trastorn de la personalitat. El TLP (Trastorn Límit de la Personalitat) està present entre el 2% i el 3% i representa el 40% dels ingressos hospitalaris.

La complexitat que ofereix el diagnòstic ha posat de manifest la necessitat de desenvolupar estratègies específiques per aquests pacients i la creació de la Unitat per atendre'ls amb un equip multidisciplinar de professionals especialitzats en aquest tipus de trastorns: metges psiquiatres, psicòlegs clínics, terapeutes ocupacionals, infermers i treballadors socials.

La Unitat disposa de cinc nivells d'atenció integral: Hospitalització en la Unitat d'Aguts, Hospital de dia, Tractament ambulatori intensiu, Programa Ambulatori, Pisos amb suport i Atenció en crisi.



Unidad de lesiones pigmentadas

El Servicio de Dermatología ha inaugurado la Unidad de Lesiones Pigmentadas al frente de la cual está el Dr. Campoy. Las técnicas más avanzadas de imagen de las que dispone la Unidad, permiten el diagnóstico precoz de melanoma y el seguimiento preciso de las lesiones pre-malignas.

El servicio dispone también del Láser Alexandrita con un amplio abanico de posibilidades en su uso, desde el borrado de tatuajes hasta la eliminación de manchas y angiomas planos.

Unitat de lesions pigmentades

El Servei de Dermatologia ha inaugurat la Unitat de Lesions Pigmentades al capdavant de la qual està el Dr. Campoy. Les tècniques més avançades d'imatge de què disposa la Unitat, permeten el diagnòstic precoç de melanoma i el seguiment precís de les lesions premalignes.

El Servei disposa també del Làser Alexandrita amb un ampli ventall de possibilitats en el seu ús, des de l'esborrat de tatuatges fins a l'eliminació de taques i angiomes plans.

Programa de Angioplastia Primaria en el Servicio de Hemodinámica

El Servicio de Hemodinámica está preparando un programa de angioplastia primaria, un procedimiento que permite desobstruir las arterias coronarias en el caso de infarto agudo de miocardio y disminuir extraordinariamente la mortalidad y las complicaciones derivadas de esta situación.

Programa de Angioplàstia Primària en el Servei d'Hemodinàmica

El Servei d'Hemodinàmica està preparant un programa d'angioplàstia primària, un procediment que permet desobstruir les artèries coronàries en cas d'infart agut de miocardi i disminuir extraordinàriament la mortalitat i les complicacions derivades d'aquesta situació.

Unidad del Sueño: estudio sobre las apneas

La Unidad del Sueño y los Servicios de Otorrinolaringología y Digestivo, están desarrollando una serie de estudios que ya han demostrado que el reflujo gastroesofágico influye en las apneas del sueño.

Unitat del Son: estudi sobre les apnees

La Unitat del Son i els Serveis d'Otorrinolaringologia i Digestiu, estan desenvolupant una serie d'estudis que ja han demostrat que el refluxe gastroesofàgic influeix en les apnees del son.

Cirugía Variátrica en la Unidad de Obesidad

El equipo Multidisciplinar de la Unidad de Obesidad realiza Cirugía Variátrica mediante laparoscopia. Este sistema evita complicaciones y ofrece mayor confort para el paciente.

Cirurgia Variàtrica en la Unitat d'Obesitat

L'equip multidisciplinar de la Unitat d'Obesitat realitza Cirurgia Variàtrica mitjançant laparoscòpia. Aquest sistema evita complicacions i ofereix major confort per al pacient.



DES DE CAPIO HGC

DESDE CAPIO HGC

Endoscopias Pediátricas

El Servicio de Gastroenterología dispone de endoscopias pediátricas que permiten hacer las exploraciones necesarias a niños de pocos meses y también a pacientes adultos con problemas que no permiten la exploración por otros métodos. La endoscopia pediátrica aumenta la seguridad y comodidad del paciente.

Endoscòpies Pediàtriques

El Servei de Gastroenterologia disposa d'endoscòpies pediàtriques que permeten fer les exploracions necessàries a nens de pocs mesos i també a pacients adults amb problemes que no permeten l'exploració per d'altres mitjans. L'endoscòpia pediàtrica augmenta la seguretat i comoditat del pacient.



Técnicas de cirugía mínimamente invasiva en el Servicio de Traumatología

El Dr. Eduardo Rabat y el equipo de Traumatología de Capio HGC está aplicando técnicas de CMI (Cirugía Mínimamente Invasiva) para la curación de las dolencias del pie que anteriormente requerían una cirugía muy agresiva. Las nuevas técnicas reducen notablemente el dolor y el tiempo de recuperación del paciente.

El Servicio es también pionero en la utilización de concentrado de células madre para tratar enfermedades óseas. El llamado modelo Harvest, permite extraer las células del propio paciente en el mismo quirófano para su inmediata utilización. El pasado mes de Marzo, el Dr. Rabat realizó la primera intervención en España con este nuevo sistema que podría aplicarse también para la regeneración de células miocárdicas.

Tècniques de cirurgia mínimament invasiva en el Servei de Traumatologia

El Dr. Eduardo Rabat i l'equip de Traumatologia de Capio HGC està aplicant tècniques de CMI (Cirurgia Mínimament Invasiva) per a la curació de les dolències del peu que anteriorment requerien una cirurgia molt agressiva. Les noves tècniques redueixen notablement el dolor i el temps de recuperació del pacient.

El Servei és també pioner en la utilització de concentrat de cèl·lules mare per tractar malalties òsees. L'anomenat model Harvest, permet extraure les cèl·lules del propi pacient en el mateix quiròfan per a la seva immediata utilització. El passat mes de març, el Dr. Rabat va realitzar la primera intervenció a Espanya amb aquest nou sistema que podria aplicarse també per a la regeneració de cèl·lules miocàrdiques.

El corazón y el pediatra general, tema central de las jornadas pediátricas de HGC

Durante los días 29 de marzo, 26 de abril y 10 y 24 de mayo se han desarrollado las Jornadas Pediátricas "El Corazón y el Pediatra General" Bases prácticas y aproximación Diagnóstica en cardiología pediátrica.

Organizadas por el Servicio de Pediatría de Capio HGC, y dirigidas a pediatras y médicos con ejercicio público o privado dedicados a la asistencia pediátrica, tenían como objetivo la actualización de conocimientos en Cardiología Pediátrica con la revisión de las pautas de actuación ante un soplo cardíaco y evaluación básica del ECG. Las sesiones, a cargo del Dr. Lorenzo Jimenez Montañés y Georgina Sarquella, Cardiólogos pediátricos de Capio HGC tuvieron un amplio respaldo de los facultativos que llenaron cada una de las sesiones.

El cor i el pediatra general, tema central de les jornades pediàtriques de Capio HGC

Durant els dies 29 de març, 26 d'abril i 10 i 24 de maig van tenir lloc les Jornades Pediàtriques "El cor i el pediatre general". Bases pràctiques i aproximació diagnòstica en cardiologia pediàtrica.

Organitzades pel Servei de Pediatria de Capio HGC i dirigides a pediatres i metges amb exercici públic o privat dedicats a l'assistència pediàtrica, tenien com objectiu l'actualització de coneixements en Cardiologia Pediàtrica amb la revisió de les pautes d'actuació davant d'un buf cardíac i avaluació bàsica del ECG. Les sessions, a càrrec del Dr. Lorenzo Jimenez Montañés i la Dra. Georgina Sarquella, Cardiólegs pediàtrics de Capio HGC van tenir un suport ampli dels facultatius que van omplir totes les sessions.



DES DE CAPIO HGC

Actualización de curas de enfermería

La dirección de Enfermería de Capio HGC organizó el pasado mes de mayo las Primeras Jornadas de Enfermería bajo el enunciado "Actualización en Curas de enfermería", con un alto grado de participación del personal del centro. Estas jornadas tienen como objetivo la preparación continuada de los enfermeros y enfermeras.

Felicidades a todos los profesionales de Capio HGC

En 1998 el Hospital General de Catalunya fue acreditado por la Joint Commission, convirtiéndose en el primer hospital no estadounidense en conseguir el prestigioso aval de la organización que se revisa cada tres años.

El pasado mes de Marzo, Capio HGC revalidó su acreditación gracias al esfuerzo de los profesionales del hospital. Felicidades a todos.



Actualización de curas de enfermería

La Direcció d'Infermeria de Capio HGC va organitzar el passat mes de maig les Primeres Jornades d'Infermeria sota l'enunciat "Actualització en cures d'infermeria", amb un alt grau de participació del personal del centre. Aquestes jornades tenen com a objectiu la preparació continuada dels infermers i infermeres.

Felicitats a tots els professionals de Capio HGC

En 1998 l'Hospital General de Catalunya va ser acreditat per la Joint Commission, convertint-se en el primer hospital no nord-americà a aconseguir el prestigiós aval de l'organització que es revisa cada tres anys.

El passat mes de març, Capio HGC va revalidar la seva acreditació gràcies a l'esforç dels professionals de l'hospital. Felicidades a tots.



líder en asistencia y gestión sanitaria de Calidad en Europa, más de 16.000 profesionales y 100 centros en 8 países



0111 HGC-01 07/05

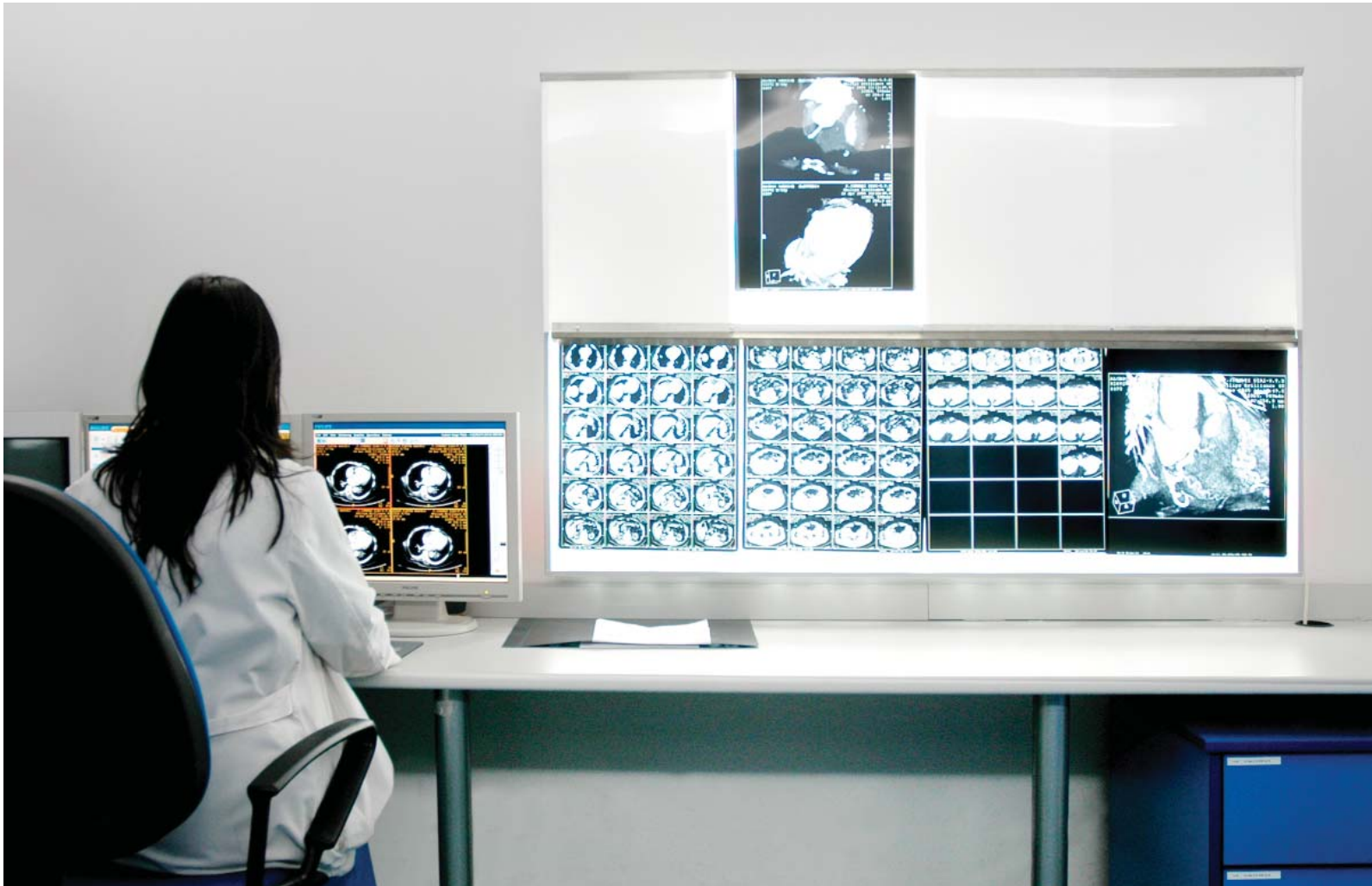
tu salud en buenas manos

Cerca de ti

www.capiosanidad.es



DES DE CAPIO HGC



Inauguración de la Unidad de Trastornos de la Memoria y otras funciones cognitivas

Inauguració de la Unitat de Trastorns de la Memòria i altres funcions cognitives

Es una unidad formada por un equipo multidisciplinar: neurólogo, psiquiatra, neuropsicólogo, psicólogo, musicoterapeuta y animadora social. Lo que pretende es realizar un diagnóstico preventivo a través de dos tipos de estudios neuropsicológicos, en los cuales, en varias sesiones, se evalúan funciones cognitivas que van desde la atención, la memoria, el lenguaje y otros.

Una vez realizado el diagnóstico, si el equipo lo cree necesario, se pasa a hacer un tratamiento de estimulación cognitiva que puede ser tanto a nivel individual como de grupo.

En la parte grupal se ha pensado en un hospital de día tres veces por semana de 9:30 a 13:30. Los grupos estarán formados por un máximo de 6 personas para garantizar un buen seguimiento general del grupo. Algunos de los aspectos a trabajar en el hospital son: talleres de memoria, musicoterapias, psicomotricidad, y otras de forma puntual como risoterapia, relajación y conciertos terapéuticos.

Además de tratar con los pacientes ofrecemos un servicio de apoyo familiar que lleva a cabo una psicóloga de forma domiciliaria o bien en el mismo hospital.

Esta unidad va dirigida a todas aquellas personas con dificultades cognitivas debidas a distintas causas.

És una unitat formada per un equip multidisciplinar: neuròleg, psiquiatre, neuropsicòleg, psicòleg, musicoterapeuta i animadora social. El que pretén és realitzar un diagnòstic preventiu a través de dos tipus d'estudis neuropsicològics, en els quals, en diverses sessions, s'avaluen funcions cognitives que van des de l'atenció, la memòria, el llenguatge i altres.

Un cop realitzat el diagnòstic, si l'equip ho creu necessari, es passa a fer un tractament d'estimulació cognitiva que pot ser tant a nivell individual com de grup.

A la part grupal s'ha pensat en un hospital de dia tres cops per setmana de 9:30 a 13:30. El grups estaran formats per un màxim de 6 persones per tal de garantir un bon seguiment general del grup. Alguns dels aspectes a treballar a l'hospital són: tallers de memòria, musicoteràpies, psicomotricitat, i altres, de forma puntual com risoteràpia, relaxació i concerts terapèutics.

A més de tractar amb els pacients oferim un servei de suport familiar que porta a terme una psicòloga de forma domiciliaria o bé en el mateix hospital.

Aquesta unitat va dirigida a totes aquelles persones amb dificultats cognitives degudes a diverses causes.



MEDICINA DE L'ESPORT •••••

MEDICINA DEL DEPORTE

L'Hospital General de Catalunya compromès amb l'esport

El Hospital General de Catalunya comprometido con el deporte

L'esport és un fet patent a la nostra societat ja sigui practicat a nivell professional, lúdic o escolar. Tanmateix, encara una gran majoria de la nostra població té hàbits de vida sedentaris, malgrat se sàpiga que la inactividad física suposa un important factor de risc per a la nostra salut. El sedentarisme està implicat en nombroses malalties cròniques de tipus cardiovascular, metabòlic, osteomuscular, neuropsicològic i, fins i tot, oncològic. Un estil de vida físicament actiu millora la nostra capacitat física i intel·lectual, incrementa la sensació de benestar, optimitza moltes funcions de l'organisme i retrassa l'aparició de certes afeccions relacionades amb l'envelliment.

L'Organització Mundial de la Salut recomana la pràctica d'activitat física o esportiva de regularment de tal forma que això suposi una despesa energètica aproximada de 2.000 quilocalories per setmana. Això equivaldria a caminar sense interrupcions a un ritme actiu d'entre mitja i una hora al dia. Tot i això, el consum calòric dependrà del tipus d'exercici físic i de la intensitat amb què es realitzi, de manera que en una hora aproximadament la despesa energètica pot variar desde 150 a 900 quilocalories ja sigui practicant golf o ciclisme.

La Medicina de l'Esport és una especialitat de recent implantació en el nostre país, a diferència d'altres del continent europeu o americà on s'exercita des de fa varies dècades. La seva finalitat no només és tractar les lesions o trastorns derivats de la pràctica esportiva o quantificar els programes d'entrenament físic dels esportistes d'alt nivell, sinó també controlar l'activitat física o esportiva més adequada per altres grups de població ja sigui sana o amb presència de patologia.

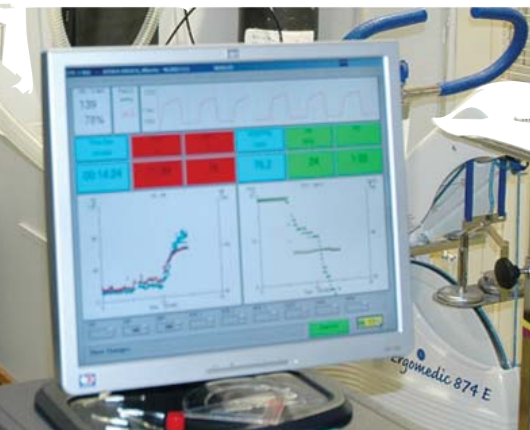
La Unitat de Medicina de l'Esport de Capio Hospital General de Catalunya integra principalment a especialistes en Fisiologia, Cardiologia i Traumatologia. A més de proporcionar una assistència esportiva o certificar l'aptitud federativa. A molts subjectes se'ls

realitza una ecografia cardíaca per minimitzar el risc de l'esport d'alta intensitat, estudis de la marxa per evitar lesions de l'aparell locomotor o proves d'esforç on es valoren la capacitat física màxima i els programes d'entrenament físic. La valoració de les denominades qualitats aeròbiques es realitza en els Laboratoris de Fisiologia de l'Exercici i per això s'utilitzen, principalment, bicicletes o cintes ergomètriques, i el pacient és controlat mitjançant l'obtenció d'electrocardiograma, pressió arterial i fluxos respiratoris. Això permet estudiar no només a esportistes sans sinó

“Un estil de vida físicament actiu millora la nostra capacitat física i intel·lectual”

també detectar o avaluar a pacients amb patologies cardiorespiratòries, vasculars o metabòliques. Degut a les diferències existents en la resposta fisiològica a l'exercici físic entre cadascun de nosaltres, aquest ha de prescriure's de forma individual, especialment davant la presència de trastorns de tipus crònic.

Actualment, la Unitat de Medicina de l'Esport de Capio HGC participa en projectes d'investigació y activitats docents universitàries en col·laboració amb diferents institucions, ha organitzat "1a Jornada sobre Esport i



Esportistes d'elit i malalts trasplantats passen els controls a Capio HGC.

Deportistas de élite y enfermos trasplantados pasan sus controles en Capio HGC.



Medi Ambient", esdeveniment científic pioner a Espanya sobre aquesta temàtica. Així mateix, s'evalua periòdicament a diversos esportistes d'elit internacional, sent en l'actualitat el centre nacional de referència de les Federacions Espanyola i Andorrana de Muntanyisme (FEDME i FAM) i de la Associació Esportiva

MEDICINA DE L'ESPORT

MEDICINA DEL DEPORTE

Catalana de Trasplantats (AECAT).

Dr. Eduardo Garrido
Unitat de Medicina de l'Esport de Capio HGC

El deporte es un hecho patente en nuestra sociedad ya sea practicado a nivel profesional, lúdico o escolar. No obstante, todavía una gran mayoría de nuestra población tiene hábitos de vida sedentarios, aún conociéndose el importante factor de riesgo que supone la inactividad física para nuestra salud. El sedentarismo está implicado en numerosas enfermedades crónicas de tipo cardiovascular, metabólico, osteomuscular, neuropsicológico e, incluso, oncológico. Un estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual, incrementa la sensación de bienestar, optimiza muchas funciones del organismo y retrasa la aparición de ciertas afecciones relacionadas con el envejecimiento.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la práctica de actividad física o deportiva regularmente de tal forma que ello suponga un gasto energético aproximado de 2.000 kilocalorías por semana. Esto equivaldría a caminar sin interrupciones a un ritmo activo entre media y una hora al día. No obstante, el consumo calórico dependerá del tipo de ejercicio físico y de la intensidad con que se realice, por lo que en una hora aproximadamente el gasto energético puede variar desde 150 a 900 kilocalorías ya sea practicando golf o ciclismo.

La Medicina del Deporte es una especialidad de reciente implantación en nuestro país, a diferencia de otros del continente Europeo o Americano donde se ejercita desde hace varias décadas. Su finalidad no sólo es tratar las lesiones o trastornos derivados de la práctica deportiva o cuantificar los programas de entrenamiento físico de los deportistas de alto nivel, sino

también controlar la actividad física o deportiva más adecuada para otros grupos de población ya sea sana o con presencia de patología.

La Unidad de Medicina del Deporte de Capio Hospital General de Catalunya integra principalmente a especialistas en Fisiología, Cardiología y Traumatología. Además de proporcionar una asis-

o certificar la **“Un estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** tendencia deportiva aptitud federati-
 va, a muchos **estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** sujetos se les
 realiza una **estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** ecografía car-
 diaca **estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** para minimizar
 el riesgo **estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** del deporte de
 alta **estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** intensidad,
 estu- **estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** dios de la mar-
 cha para **estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** evitar lesiones del
 aparato **estilo de vida físicamente activo mejora nuestra capacidad física e intelectual”** locomotor o pruebas
 de esfuerzo donde se valoran la capacidad física máxima y los programas de entrenamiento físico. La valoración de las denominadas cualidades aeróbicas se realiza en los Laboratorios de Fisiología del Ejercicio y para ello se utilizan, principalmente, bicicletas o cintas ergométricas, y el paciente es controlado mediante la obtención de electrocardiograma, presión arterial y flujos respiratorios. Ello permite

estudiar no solo a deportistas sanos sino también detectar o evaluar a pacientes con patologías cardiorrespiratorias, vasculares o metabólicas. Debido a las diferencias existentes en la respuesta fisiológica al ejercicio físico entre cada uno de nosotros, éste debe prescribirse de forma individual, especialmente ante la presencia de trastornos de tipo crónico.

Actualmente, la Unidad de Medicina del Deporte de Capio HGC participa en proyectos de investigación y actividades docentes universitarias en colaboración con diferentes Instituciones, ha organizado la "1ª Jornada sobre Deporte y Medioambiente", evento científico pionero en España sobre esta temática.

Asimismo, se evalúa periódicamente a diversos deportistas de élite internacional, siendo en

la actualidad el centro nacional de referencia de las Federaciones Española y Andorrana de Montañismo (FEDME y FAM) y de la Asociación Deportiva Catalana de Trasplantados (AECAT).



Fotografía: Clara Elías
 La Medallista olímpica María Vasco es sotmet a les proves d'esforç a Capio HGC.
 La Medallista olímpica María Vasco se somete a las pruebas de esfuerzo en Capio HGC.



CARTERA SERVEIS CARTERA DE SERVICIOS

Especialitats mèdiques Especialidades médicas

 Capiro Hospital General de Catalunya

SERVEIS CENTRALS

- Anàlisis Clíniques
- Anatomia Patològica
- Anestèsia i Reanimació
- Diagnòstic per la Imatge
- Farmàcia
- Intervencionisme Vascular Perifèric
- Medicina Intensiva
- Medicina Nuclear
- Neuroangiografia
- Oncologia Radioteràpica
- Rehabilitació
- Urgències

DEPARTAMENT QUIRÚRGIC

- Cirurgia Cardíaca
- Cirurgia General Digestiva
- Cirurgia Maxil·lofacial
- Cirurgia Ortopèdica i Traumatològica
- Cirurgia Pediàtrica
- Cirurgia Plàstica i Estètica
- Cirurgia Toràcica
- Cirurgia Vascular
- Neurocirurgia
- Odontostomatologia
- Oftalmologia
- Otorrinolaringologia
- Tocoginecologia
- Urologia

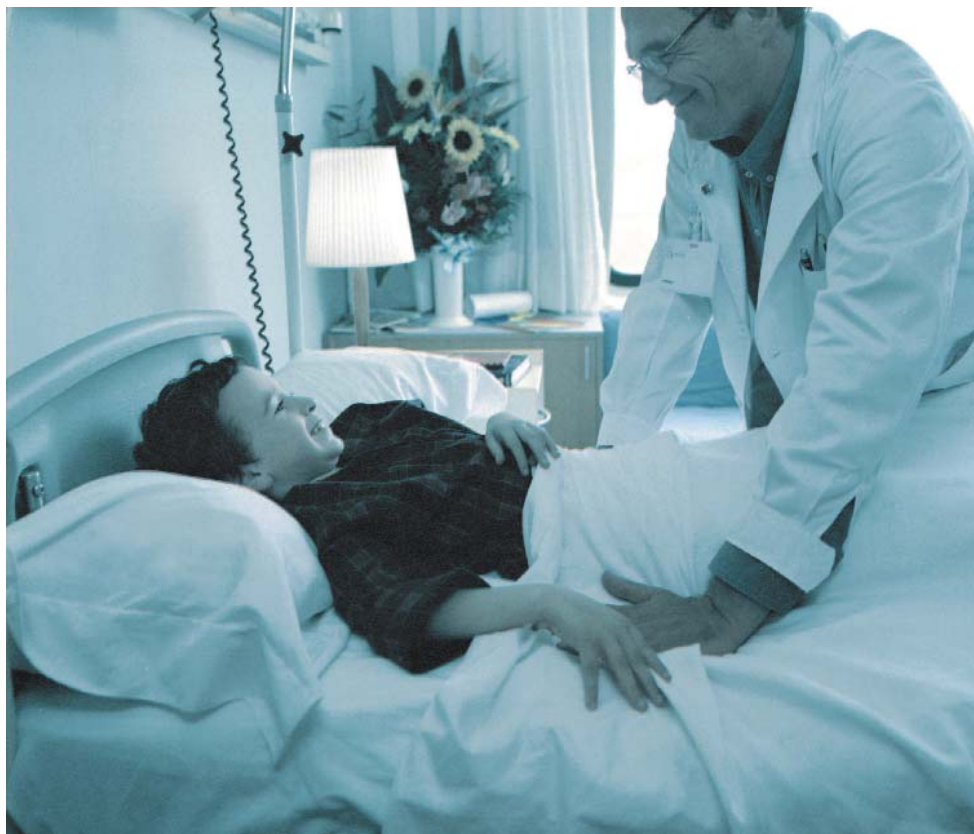
DEPARTAMENT MÈDIC

- Alergiologia
- Cardiologia
- Clínica Oberta
- Dermatologia
- Digestivo i Endoscòpia
- Endocrinologia
- Medicina de l'Esport
- Medicina Interna
- Medicina Preventiva
- Nefrologia
- Neurologia
- Oncologia Mèdica
- Patologia de la Son
- Pediatria i Neonatologia
- Psicologia
- Psiquiatria
- Reumatologia

Col·laboracio amb Sanitas Colaboración con Sanitas

Capio HGC inicia una via de relació més estreta amb diferents asseguradores

Capio HGC inicia una vía de relación más estrecha con diferentes aseguradoras



Capio Hospital General de Catalunya i la companyia asseguradora Sanitas han signat un acord de col·laboració.

Per aquest acord Capio Hospital General de Catalunya ofereix als assegurats de Sanitas un seguit de serveis logístics personalitzats, tant a l'àrea d'Hospitalització com de Consultes Externes, així com a la resta del recinte hospitalari.

De la mateixa manera Sanitas fa una aposta per l'assistència integral que ofereix Capio Hospital General de Catalunya, com a Hospital d'alta tecnologia i de referència en la sanitat privada de prestigi.

Aquest acord, en vigor des del mes de juny inicia una nova via de relació més estreta de Capio Hospital General de Catalunya amb els seus clients de prestigi, els assegurats dels quals poden beneficiar-se de la voluntat explícita d'oferir, per part de les dues institucions, unes prestacions en sanitat d'alta qualitat, tant professional com humana. Capio Hospital General de Catalunya continua molt a prop del pacient que, en definitiva, és sempre el primer protagonista.

Capio Hospital General de Catalunya y la compañía aseguradora Sanitas han llegado a un acuerdo de colaboración.

Gracias a este acuerdo Capio Hospital General de Catalunya ofrece a los asegurados de Sanitas una serie de servicios logísticos personalizados tanto en el área de Hospitalización como de consultas externas, así como en el resto de áreas del recinto hospitalario. A su vez Sanitas apuesta por la asistencia sanitaria integral que ofrece Capio Hospital General de Catalunya, como Hospital de alta tecnología y de referencia en la sanidad privada de prestigio. Este acuerdo ha entrado en vigor el pasado mes de junio. Capio HGC inicia así una nueva vía de relación más estrecha con sus clientes de prestigio, cuyos asegurados pueden beneficiarse de la voluntad explícita de prestar, por parte de ambas instituciones, una sanidad de alta calidad tanto profesional como humana. Capio HGC continua muy cerca del paciente que en definitiva es siempre el primer protagonista.

MÚTUES I ASSEGURADORES MUTUAS Y ASSEGUADORAS

Entitats d'assegurança sanitària i altres empreses que tenen concert amb l'Hospital General de Catalunya

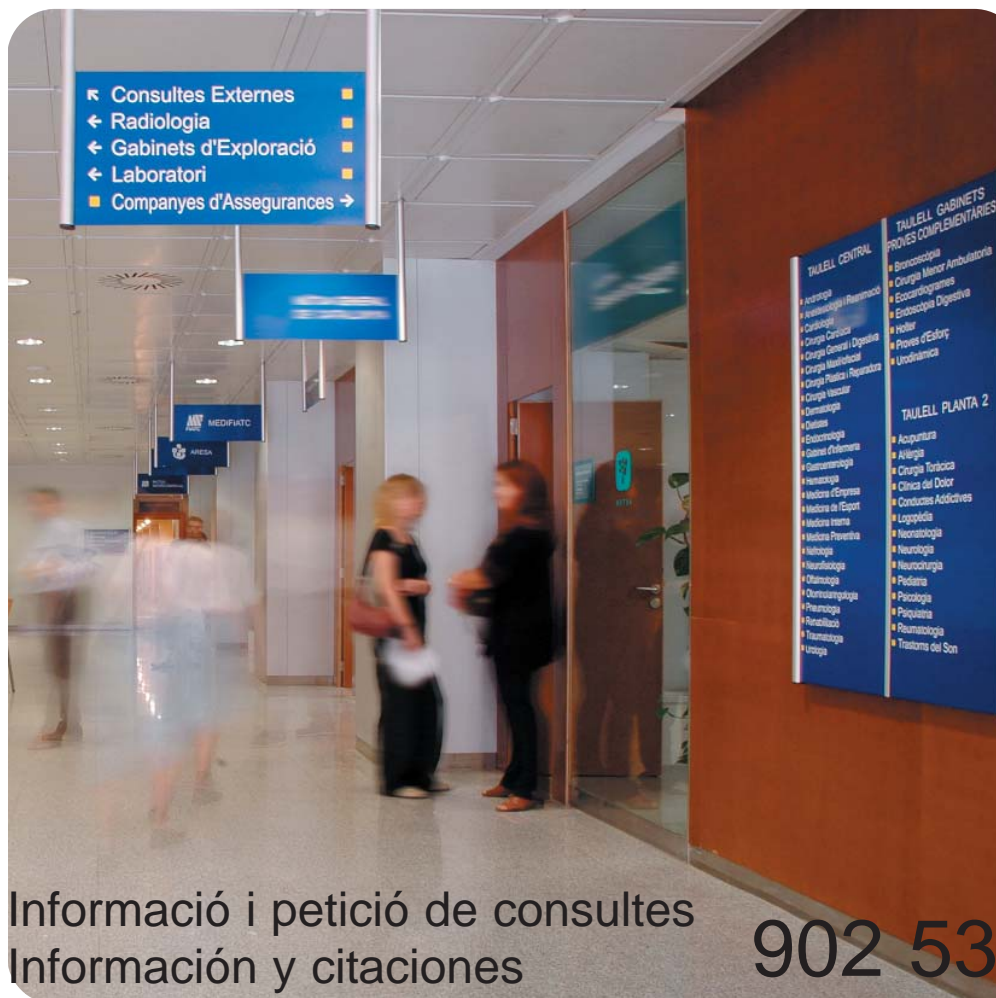
Entidades de seguros sanitarios y otras empresas que tienen acuerdos con Capio Hospital General de Catalunya

" ADAC
" ADESLAS
" AEGON
" AGRUPACIÓ MÚTUA COMERÇ
INDUSTRIA
" ALLIANZ RAS
" ARESA
" ASEPEYO
" ASEVAL
" ASISA
" ASSISTÈNCIA SANITÀRIA
COL-LEGAL
"ATLÀNTIDA ASSEGUANCES
MEDIQUES
" AXA AURORA IBERICA
" AZKARAN
" CAIXA ANDORRANA DE LA SEGU-
TAT SOCIAL
" CASER SALUD
" CENTRO ASEGURADOR
" CIGNA

" CLINICUM SALUT
" DKV SEGUROS
" FIATC ASSEGUANCES
" GES SEGUROS
" GROUPAMA SEGUROS - MEDYTEC
SALUD
" GRUPO SERSANET
" HERMANDAD NACIONAL DE ARQUI-
TECTOS
" HERMANDAD NACIONAL DE ARQUI-
TECTOS Servicios Corporativos
" INSTITUCIÓ MEDICINA LLIURE
" L'ALIANÇA
" LA BOREAL MÈDICA
" LA ESTRELLA
" LABOR MÈDICA
" MAPFRE CAJA SALUD
" MONTEPIO GIRONA
" MÚTUA DEL PENEDÉS
" MÚTUA GENERAL DE CATALUNYA
P.S.

" MÚTUA MANRESANA
" MÚTUA PREVISORA BARCELONA
FONTSALUT
" MUTUAL FLEQUERA
" MUTUAL SALUS
" MUTUALITAT NOSTRA SENYORA
DEL CARME MPS
" POLICLINA TIBIDABO
" PREVISORA GENERAL
" QUALIMEDIC CARD
" ROBRESA
" RTVE
" SABADELL MUTUAL
" SANITAS
" SEGUROS CATALUÑA
" SHARED CARE
" VITAL SEGURO
" VITALICIO SALUD
" WINTERTHUR

Mútues d'accidents laborals i malalties professionals que tenen concert amb l'Hospital General de Catalunya



Informació i petició de consultes
Información y citaciones

902 53 33 33

Mutuas de accidentes laborales y enfermedades profesionales que tienen acuerdos con Capio Hospital General de Catalunya

" ACMAT
" FIMAC
" FREMAP
" IBERMUTUAMUR
" MADIN
" MATT
" MUPA
" MÚTUA INTERCOMARCAL
" MÚTUA UNIVERSAL
" MUTUAL MIDAT CYCLOPS
" SABADELL ACCIDENTS DE TRE
BALL (SAT Mútua)
" UNIÓ DE MÚTUAS
" UNIÓ MUSEVA IBESVICO
" WILLY BETZ ESPAÑA



902 53 33 33

D'UN COP D'ULL DE UN VISTAZO

CAPIO HGC PROTAGONISTA EN ELS MITJANS

El programa *En Directe* de TV3 ens visita amb freqüència. Durant el mes de juny, els protagonistes van ser el Dr. Camps (cap de la Unitat de Dermatologia) amb un reportatge sobre esborrat de tatuatges, el Dr. Raul Muñoz (director mèdic) amb una entrevista sobre les conseqüències de les refrigeracions sobre la salut, i el Dr. Eduard Rabat (cap de Traumatologia) pels accidents patits en Montmeló pels pilots de MotoGP Marco Melandri i Loris Capirossi. Els professionals de l'hospital han estat objecte de l'agraïment públic a TVE de Claudio Costa, metge de la clínica mòbil de MotoGP. El passeig dels malalts trasplantats d'AECAT ha tingut una gran repercussió mediàtica: ABC, El País, El Periódico, TVE i Europa Press es van fer ressò de la iniciativa que, com en d'altres casos, va tenir el recolzament de Capiro HGC.

aire acondicionado sobre la salud y el Dr. Eduard Rabat (Jefe de Traumatología) por los accidentes sufridos en Montmeló por los pilotos de MotoGP Marco Melandri y Loris Capirossi. Los profesionales del hospital han sido objeto del agradecimiento público en TVE de Claudio Costa, médico

de la clínica móvil de MotoGP. El paseo de los enfermos trasplantados de AECAT ha tenido una gran repercusión mediática: ABC, El País, El Periódico, TVE y Europa Press se hicieron eco de la iniciativa que, como en otros casos tuvo el apoyo de Capiro HGC.



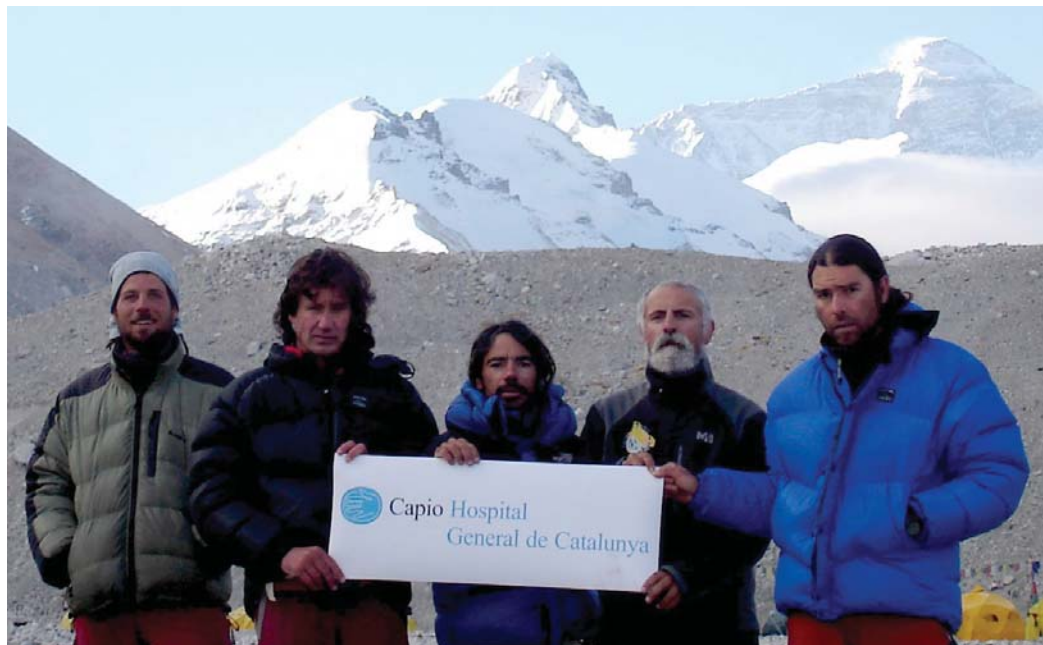
Els trasplantats, lluint l'anagrama de Capiro HGC, mostren el seu agraïment als donants amb un passeig per Barcelona

CAPIO HGC PROTAGONISTA EN LOS MEDIOS

El programa *En Directe* de TV3 nos visita con frecuencia. Durante el mes de Junio, los protagonistas fueron el Dr. Camps (Jefe de la Unidad de Dermatología) con un reportaje sobre borrado de tatuajes, el Dr. Raul Muñoz (director médico) con una entrevista sobre las consecuencias del



El pilot de Moto GP Marco Melandri surt de Capiro HGC



Els alpinistes de Terres de l'Ebre a l'Everest al campament base a 5.100 m. abans d'arribar al cim. Al fons la cara Nord. Aquests esportistes son controlats pel Servei de Medicina de l'Esport de Capiro HGC.



Capiro Hospital General de Catalunya es converteix, en ocasions, en un gran plató. En aquest cas pel rodatge de l'últim spot d'Alfa Romeo.



VIDA SANA

Dieta de l'estiu

Quan arriba l'estiu tothom voldria la silueta ideal. Ens preocupen aquells kilos de més, el *petit michelin* a la cintura o la cel·lulitis a unes cuixes de les quals no hem estat conscients durant tot l'hivern, disimulades com quedaven sota la pantalla dels pantalons. Aleshores tothom es pregunta què podria menjar per recuperar una imatge somiada. Tothom es pregunta què hauria de menjar de cara a l'estiu.

La sabiesa del nostre cos ens pot donar la pauta. Quan fa calor necessitem menys calories que quan fa fred, per la senzilla raó que una part molt important de les calories les gastem en mantenir la temperatura corporal constant al voltant dels 36-37°C. És evident que quan la temperatura ambient s'acosta o ultrapassa la temperatura corporal ens fan falta molt poques calories per mantenir-la estable. Per tant, a menys necessitat calòrica, corresponen àpats poc calòrics.

També aquí es manifesta la sabiesa biològica. Se'ns tanca l'estómac davant una escudella, una "fabada" o un plat massa complicat. Ens vénen de gust coses senzilles, poc cuinades i fresques. Ara bé, no s'ha de confondre fresc amb cru o poc cuinat. Perquè malgrat que alguns aliments, com són els vegetals, poden consumir-se crus sense perill, els aliments càrnics, els ous o els seus derivats (mayonesa, crema) perillen de ser font d'infeccions microbianes molt desagradables. A més, l'estómac agraeix que li proporcionem els aliments cuinats perquè li donem feta una part de la seva feina.

Així doncs, quins aliments han de formar part de la nostra dieta d'estiu?

Bàsicament els aliments poc calòrics i molt rics en aigua com són les verdures, els productes de l'hort (tomàquets, pebrots, albergínies, carbassons, cebes tendres, etc), i la fruita fresca.

Dra. Rosa Rossell
Departament de Endocrinologia

Dieta del verano

Cuando llega el verano todos quieren la silueta ideal. Nos preocupan aquellos kilos de más, el *pequeño michelín* en la cintura o la celulitis en unos muslos de los que no hemos sido conscientes durante todo el invierno, disimulados como quedaban bajo la pantalla de los pantalones. Entonces todo el mundo se pregunta qué podría comer para recuperar una imagen soñada. Todo el mundo se pregunta qué tendría que comer de cara al verano.

Deu consells d'or davant l'exposició solar

Diez consejos de oro ante la exposición solar

És millor el sol de primera hora del matí o el del final de la tarda. Reservar el migdia per activitats a l'ombra.

-El factor de protecció solar ha de ser superior a 20.

-Aplicar el protector abans d'exposar-se al sol y de fer exercici. La suor impedeix la correcta absorció del protector.

-Repetir les aplicacions passades tres hores d'exposició solar.

-Aplicar després de cada bany.

-No tota la roba protegeix del sol. Millor els colors foscos.

-Utilitzar sempre ulleres de sol amb garantia de filtre ultravioleta.

-Estar a l'ombra només evita entre el 40% i el 60% de les radiacions solars.

-L'aigua no protegeix del sol. Fins a un metre de profunditat els raigs ultraviolats actuen sobre la pell.

-Millor utilitzar casquet o barret d'ala ampla.

Dr. Alejandro Camps Fresneda
Cap del Servei de Dermatologia de Capio Hospital General de Catalunya

Es mejor el sol de primera hora de la mañana o el del final de la tarde. Reservar el mediodía para actividades a la sombra.

-El factor de protección solar debe ser superior a 20.

-Aplicar el protector antes de exponerse al sol y de hacer ejercicio. El sudor impide la correcta absorción del protector.

-Repetir las aplicaciones pasadas tres horas de exposición solar.

-Aplicar después de cada baño.

-No toda la ropa protege del sol. Mejor los colores oscuros.

-Usar siempre gafas de sol con garantía de filtro ultravioleta.

-Estar a la sombra solo evita entre el 40% y el 60% de las radiaciones solares.

-El agua no protege del sol. Hasta un metro de profundidad los rayos ultravioletas actúan sobre la piel.

-Mejor usar gorro o sombrero de ala ancha.

"El factor de protector solar ha de ser superior a 20"

La sabiduría del nuestra cuerpo nos puede dar la pauta. Cuando hace calor necesitamos menos calorías que cuando hace frío, por la sencilla razón que una parte muy importante de las calorías las gastamos al mantener la temperatura corporal constante

alrededor de los 36-37°C. Es evidente que cuando la temperatura ambiente se acerca o ultrapasa la temperatura corporal nos hacen falta muy pocas calorías para mantenerla estable. Por lo tanto a menos necesidad calórica corresponden comidas poco calóricas.

También aquí se manifiesta la sabiduría biológica. Se nos cierra el estómago ante una "escudella", una "fabada" o un plato demasiado complicado. Nos apetecen cosas sencillas, poco cocinadas y frescas.

Ahora bien no se tiene que confundir fresco con crudo o poco cocinado. Porque a pesar de que algunos alimentos como son los vegetales pueden consumirse crudos sin peligro, los alimentos cárnics, los huevos o sus derivados (mayonesa, crema) peligran de ser fuente de infecciones microbianas muy desagradables. Además el estómago agradece que le proporcionemos los alimentos cocinados porque le damos hecha una parte de su trabajo.

Así pues ¿qué alimentos tienen que formar parte de nuestra dieta de verano?

Básicamente los alimentos poco calóricos y muy ricos en agua como son las verduras, los productos del huerto (tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, cebollas tiernas, etc), y la fruta fresca.





Capiro Hospital General de Catalunya

- **Hospital Privat** que forma part de **Capiro**, líder en gestió i assistència sanitària
- **Te concert** amb les principals entitats d'assegurances
- Disposa de **totes les especialitats** mèdiques i quirúrgiques
- Equip de **professionals de prestigi**
- **Urgències 24 hores 365 dies**



902 53 33 33

Qualitat

Professionalitat

Tecnologia

Innovació



a prop per cuidar-te

Capiro líder en gestió i assistència sanitària en Europa, més de 16.000 professionals i 100 centres.

www.capiosanidad.es