CBN

CLÍNICA BOFILL
ProActive Health

024
Juny 2023

PEDIATRIA 22
Més de 25 anys al servei de l'infant i les famílies

UPM 24
Unitat de Patologia Mamària

UROLOGIA 28
La importància de la revisió mèdica urològica

Montse Prats

Directora de la Fundació Esclerosi Múltiple de Girona

Índex

NOTÍCIES BOFILL 03

ENTREVISTA 04
Montse Prats
Nou local de la FEM a Girona

OTORINOLARINGOLOGIA 10
Olfacte i COVID
Un perfum que es pot beure

LABORATORI 13
Microbiota intestinal

CIRURGIA ORTOPÈDICA I TRAUMATOLOGIA 14
Cirurgia robòtica per a les pròtesis de maluc i genoll

CONEIX LA NOSTRA GENT 16
Dr. Edgar Danés. Cap d'Odontologia de la Clínica Bofill

CONEIX ELS NOSTRES PACIENTS 18
Autonomia, independència i qualitat de vida de la persona gran

OFTALMOLOGIA 20
Neuritis òptica

NOVES TECNOLOGIES 21
El canvi cap a la salut digital

PEDIATRIA 22
Més de 25 anys al servei de l'infant i les famílies a la Clínica Bofill

UNITAT DE PATOLOGIA MAMÀRIA 24

UROLOGIA 26
Revisió mèdica urològica

FUNDACIÓ ASTRID-21 28
Oriol, un exemple de com la Fundació Astrid-21 pot millorar vides

ENTRETENIMENT 30

CLÍNICA BOFILL
ProActive Health

Editorial

L'edició d'aquest número de la nostra revista *CBN* té un significat especial, ja que marca el retorn després dels temps difícils de la pandèmia i postpandèmia. Estem molt contents de recuperar la publicació i connectar amb la nostra comunitat de pacients i col·laboradors.

Però el que fa especial aquesta publicació és la seva orientació social, tal com correspon a una entitat com la nostra amb l'apel·latiu d'empresa social solidària. Creiem en el poder de la solidaritat, la col·laboració i el treball per aconseguir un impacte positiu en la vida d'altres persones.

Uns exemples fantàstics d'aquesta actitud davant de la vida i davant els altres són la Fundació Esclerosi Múltiple i la Fundació Astrid-21. Ambdues entitats ofereixen una feina interdisciplinària adaptada a cada cas de gran eficàcia mèdica i de normalització social.

També ens referim al cas de dues persones grans encantadores, la María i la Rosa, de 84 i 96 anys, usuàries del nostre centre a Platja d'Aro, que, en comptes d'ingressar en una residència de persones grans, han decidit conviure juntes en un pis, compartint activitats i fent-se companyia. Una aposta innovadora i atractiva per totes dues, que ens fa reflexionar sobre la situació de les persones grans a la nostra societat, el suport mutu, la qualitat de vida i la solidaritat intergeneracional.

Juan Ortega, *gerent del Grup Clínica Bofill.*

Notícies breus

Clínica Bofill aplica el disseny biofílic a les seves instal·lacions

La Clínica Bofill ha aplicat un disseny biofílic a les seves instal·lacions: ha integrat la natura en un acurat disseny per esdevenir un referent icònic de salut i qualitat en espais de salut.

El disseny biofílic és una estratègia que promou la connexió entre les persones i la natura, i incorpora elements naturals com ara plantes, llum natural i materials naturals en el disseny d'espais interiors.

Amb les plantes i altres elements naturals com a fil conductor, la Clínica Bofill vol esdevenir un referent icònic de salut i qualitat en espais de salut, i integrar la natura amb un acurat disseny biofílic.

La incorporació de la natura en el disseny de la Clínica Bofill té múltiples beneficis per a la salut i el benestar, com ara la millora de la qualitat de l'aire interior, la reducció de l'estrès i la millora de l'estat d'ànim. A més, el disseny biofílic també ajuda a crear un ambient agradable i acollidor tant per als pacients com per al personal.

Direcció general de la Clínica Bofill:
Juan Ortega

Coordinació editorial i redacció:
Ana Mosquero

Disseny i maquetació:
Estudi Oliver Gràfic

Correcció:
Sara Borrell (El Corrector)

Col·laboradors:
Dr. Humbert Massegur
Sr. Pere Cornellà
Sr. Rafa Méndez
Sra. Samantha Serna
Sr. Carles Puig
Dr. Fernando P. Rodríguez

Foto de portada:
Toni Vilches

Publicitat:
comunicacio@clinicabofill.net

Impressió:
Impremta Aubert

Dipòsit legal:
Gi.505-2009

Clínica Bofill no es fa responsable de les opinions dels seus col·laboradors. Tots els drets d'aquesta publicació estan reservats. Queda prohibida la reproducció de qualsevol part de la revista, en qualsevol suport, encara que se'n citi la procedència.
Juliol de 2023

fem FUNDACIÓ ESCLEROSI MÚLTIPLE | Que res ens aturi

"L'atenció a les persones acabades de diagnosticar d'esclerosi múltiple és imprescindible"

Què és l'esclerosi múltiple?

L'esclerosi múltiple (EM) és una malaltia autoimmune que afecta el sistema nerviós central, en concret afecta la mielina, que és l'encarregada de la transmissió dels impulsos nerviosos. Hi ha entre dues i tres vegades més dones amb esclerosi múltiple que homes. Aquesta malaltia és la principal causa de discapacitat en els joves, després dels accidents de trànsit. No en coneixem la causa i no té cura. Es diagnostica, principalment, entre els vint i els quaranta anys.

Nou local de la FEM a Girona

La FEM va inaugurar un nou local a Salt el novembre de 2022 per a persones amb esclerosi múltiple i familiars, basat en un estudi de les necessitats dels afectats i les seves famílies a la zona.

El local inclou una treballadora social que ajuda en recursos, assessorament legal i de formació, i una fisioterapeuta que ofereix assistència a domicili. També ofereix tallers i activitats grupals per millorar el benestar físic i emocional dels pacients. Parlem amb la Montse Prats, la seva directora a Girona.

Ella és una apassionada de la comunicació, i així ho demostra la seva trajectòria professional. Té una llarga trajectòria en comunicació, incloent-hi feines de mecenatge i comunicació a la Fundació Oncolliga, a la fundació SERGI gestionant campanyes com la de donar suport d'habitatge social a dones víctimes i supervivents de la violència de gènere i com a directora de comptes d'una agència de comunicació a Girona. Va ser quan estava en aquesta feina quan creia que havia complert un somni professional, que va aparèixer la FEM a la seva vida.

Què li va portar a involucrar-se en la lluita contra l'esclerosi múltiple i a treballar a la FEM?

Va ser d'una manera fortuïta. Jo llavors desconeixia totalment l'esclerosi múltiple (EM), no havia tingut mai cap experiència propera, ni coneixia ningú que visqués aquesta realitat. Mentre treballava a l'agència de comunicació, em van trucar uns bons amics que vaig conèxier fa anys per explicar-me que des de la Fundació Esclerosi Múltiple (FEM) es necessitava tenir una visió sobre l'àmbit empresarial i associatiu de Girona i em van demanar si els podia donar un cop de mà. En aquell moment anava de bòlit i vaig pensar que més feina no podia assumir, però mantenir alguna conversa i fer un mapa de situació segurament els aniria bé. Per tant, vaig trucar a la directora executiva, la Rosa Masriera, vam tenir una primera conversa, una segona... i va arribar un dia que em van proposar sumar-me a l'equip de la FEM a Girona. No m'ho esperava, la veritat, però em vaig adonar que el projecte m'emocionava, i vaig acceptar. M'incorporava l'1 d'octubre del 2019. Han estat uns anys molt intensos i alhora gratificants.

Després de conèixer diferents persones que viuen amb EM, què t'ha ensenyat aquesta malaltia?

Hi ha dues coses que tinc molt clares en el moment que començo a treballar a la FEM.

Una és el nostre lema: "Que res ens aturi". I és veritat, hem de tirar endavant. Quan arriba aquest moment en què et diagnostiquen, si tens acompanyament i suport és més fàcil tirar endavant i, per tant, que res t'aturi.

I l'altre concepte que he après i que sempre he tingut mot a dins és el *carpe diem*, viure el dia a dia. Les persones amb EM viuen amb incertesa: saben com estan avui, però no el que passarà demà, malgrat que estiguin en tractament farmacològic o amb neurorehabilitació. I, en aquest sentit, aprofitar cada moment, tenir aquestes ganes de fer coses i això que "res ens aturi", tot plegat, és el més important que he après i aportat a la meva vida.

Tot i això, per vivències personals sempre he viscut més preocupada de tirar endavant que no de *com* tirar endavant. En certa manera aquesta filosofia la seguia, però ara amb més força que mai. Treballar en un lloc com la FEM és un luxe.

Quina és la missió principal de la fundació?

La FEM compleix la seva missió des de diversos àmbits: ofereix serveis de neurorehabilitació, formació i intermediació laboral, atenció al diagnòstic recent, suport en investigació i recerca, campanyes de sensibilització i informació de la malaltia.

També tenim com a missió promoure la investigació científica per trobar una cura de l'EM i millorar els tractaments disponibles per als pacients afectats. A més, la FEM treballa per donar suport als pacients afectats per l'EM i les seves famílies. Els proporciona informació, suport i recursos per ajudar-los a gestionar millor la malaltia.

La FEM també es dedica a conscienciar la societat sobre l'EM, així com a defensar els drets i les necessitats de les persones que viuen amb EM i els seus familiars davant les administracions. En resum des de la fundació treballem per aturar l'impacte de la malaltia en la vida de les persones amb esclerosi múltiple i el seu entorn.

Com veu el futur de la investigació mèdica en el camp de l'EM?

Nosaltres formem part del Centre d'Esclerosi Múltiple de Catalunya (Cemcat), que té per objectiu potenciar la recerca de les malalties neuroimmunològiques i la millora assistencial. Ha treballat des dels seus orígens per innovar en el coneixement de la malaltia, entendre el pronòstic de cada cas i escollir el millor tractament.

Quan arriba el diagnòstic, l'esclerosi múltiple és un company de viatge no desitjat, i des de la FEM el que pretenem és fer suport perquè el viatge sigui al màxim d'agradable i digne.

Aquest any, el nostre eix principal de treball és quan l'EM avança i fa canviar la teva realitat. Malgrat els avenços en recerca i tractaments existents, quan l'EM avançaés molt possible que la teva realitat canviï i, per tant cal adaptar-se en la mesura del possible a les noves circumstàncies. Tot això és un procés gens senzill que també implica les persones que conviuen amb tu i que tenen un paper molt important.

Ens agrada promoure l'autocura per als cuidadors. Això vol dir que t'has de cuidar per poder cuidar. Per això tenim serveis d'assessorament i d'acompanyament, formacions i suport psicològic per a les persones que són convivents.

Com funciona el finançament de la FEM?

El nostre finançament té diferents vessants. Tenim des de les subvencions de l'Administració pública fins al suport de l'àmbit empresarial. També tenim aportacions dels nostres socis i de les nostres campanyes, com ara el "Mulla't", "Moute" o "Una poma per la vida". I, finalment, hi ha les iniciatives solidàries, que moltes vegades neixen de les persones amb EM que volen donar visibilitat a la seva realitat.

Tots aquests recursos els hem d'optimitzar molt bé, som una entitat molt transparent i cal fer-ho de la millor manera possible. Els nostres serveis han d'anar enfocats allà on es necessita més, a l'àrea d'acolliment i suport a les persones afectades per la malaltia. Per això, en àrees com ara comunicació i campanyes o administració som molt poques persones. Una part immensa de la fundació –som uns 74 treballadors, aproximadament– és per a l'atenció a les persones: acompanyament per la inclusió laboral, formacions, tasques dels treballadors socials, fisioterapeutes, etc.

Quin és el paper dels governs i les institucions públiques en la lluita contra l'EM?

Et donaré un exemple molt concret per respondre a la pregunta. Durant aquests últims mesos, divuit entitats de caràcter social que treballem a Girona ciutat ens hem reunit per crear la Taula pel Dret a l'Accessibilitat, amb l'objectiu de reclamar que les persones amb discapacitat puguin viure independentment i participar plenament en tots els aspectes de la vida.

Perquè, per exemple, l'Ajuntament de Girona estava reduint sistemàticament el pressupost anual per l'accessibilitat a la nostra ciutat. Vam presentar una esmena en el ple municipal de l'Ajuntament de la ciutat i es va aprovar per unanimitat. Per tant, ara, mani qui mani, sabem que hi ha d'haver una inversió mínima.

Amb això vull dir que les institucions públiques fan inversions, però sempre cal una mica més.

Com pot, la societat en general i els mitjans de comunicació en particular, contribuir a la tasca de la teva fundació?

Una bona manera és participant en les campanyes de sensibilització i difonent-les. Per exemple, aquest any celebrem el trentè aniversari del "Mulla't per l'EM". Se celebra el segon diumenge de juliol a més de 500 piscines de Catalunya. La venda de marxandatge i l'aportació de les entrades a les piscines d'aquell dia són molt importants. Però el "Mulla't" no es queda només en un dia, sinó que fem subcampanyes com els "Restaurants que es mullen". També fem moltes iniciatives solidàries, com ara campionats de golf o nedades solidàries, que es duen a terme des de principis de juny fins a finals de setembre. Amb la pandèmia hem après que la transformació no és dolenta, si n'agafes la part positiva.

El "Mulla't" és una gran eina de visibilitat i de captació de fons. El significat de "Mulla't" no és només saltar a l'aigua, sinó implicar-te. Associacions, clubs esportius, empreses, institucions i sobretot persones voluntàries fan possible l'èxit de la campanya.

Quins consells donaria a les persones que acaben de ser diagnosticades amb EM i a les seves famílies?

Que truquin a la fundació, que entrin a la nostra web, que contactin amb nosaltres. Trobaran acompanyament i assessorament i que no es quedin amb les ganes. Que no sentin que estan sols o soles. Els serveis de la fundació existeixen

per oferir el màxim benestar a les persones amb EM i als seus familiars.

Hi ha algun missatge o reflexió final que li agradaria transmetre a l'audiència sobre l'EM i la tasca de la seva fundació?

M'agradaria dir moltes coses, perquè hi ha molt a dir, però em centraré a dir a les persones que llegeixin això que no girin la mirada. No hem de viure constantment angoixats per la possibilitat del que ens pot passar o no però sí que hem de ser conscients que existeixen altres realitats que no són la pròpia, i això fa que t'apropis a les persones sigui quina sigui la seva realitat.

Una vegada em van preguntar: "Montse, tu com creus que han de ser tractades les persones amb EM?" La meva resposta va ser: "Volen ser tractades com a persones. No cal que recordar-li a ningú que viu amb EM." Tractem les persones com persones i, a partir d'aquí, penso que anirem tots una mica millor.

Testimoni: GLÒRIA RAMÍREZ

"No et quedis mai amb les ganes de fer res"

Quan vas rebre el diagnòstic d'EM?

Tot va començar quan jugava en un equip de bàsquet, amb vint-i-pocs anys: en un entrenament habitual el braç se'm va adormir. Llavors vaig pensar: "Ahir a l'entrenament em vaig passar una mica o vaig fer un mal gest..." Però aquesta sensació no marxava. Així que vaig decidir anar al metge de capçalera. Quan em va visitar el metge, els símptomes van marxar, però el metge no se'n refiava massa i em va demanar unes proves diagnòstiques per descartar coses. Mentre em feien o no les proves, vaig tornar a tenir aquest símptoma, però aquest cop a una part de la cara. Tenia la meitat de la cara com morta, no hi tenia gens de sensibilitat. Aquí em vaig començar a preocupar. Això ja no em semblava conseqüència de l'entrenament... Em van fer una ressonància magnètica i el neuròleg va determinar, en veure les plaquetes del cervell, que es tractava d'EM.

Com vas reaccionar? Quines van ser les teves primeres preocupacions?

Doncs la primera reacció que vaig tenir va ser una mica d'acudit. Recordo que vaig pensar que era una malaltia de nadadors, perquè ho relacionava amb el "Mulla't". Aleshores pensava que era una malaltia que s'agafava a l'aigua. I li vaig dir al metge: "Però si jo no sé nedar. Com he agafat aquesta malaltia?" I el neuròleg em va mirar com si estigués boja. [La Glòria ho explica rient.]

Durant els dos primers anys, com que els símptomes apareixien i desapareixien, ho portava bastant bé. Continuava entrenant a bàsquet, vaig acabar la carrera i vaig començar a treballar de mestra en educació infantil. Pensava: "Tinc EM, però no es nota." Però un dia no em vaig poder aixecar del llit. Tenia tota la part esquerra del cos paralitzada i vaig caure. Va venir l'ambulància, em van hospitalitzar, em tractaven amb cortisona... Vaig tenir el meu primer brot important, el qual em va deixar seqüeles. Des de llavors vaig coixa d'una cama i em falla l'equilibri.

Ho vaig haver de deixar tot. El bàsquet, la feina de mestra d'infantil a P4 i l'estil de vida en general. Va ser un canvi de vida molt bèstia, un canvi de xip total. Vaig adaptar la meva vida, vaig canviar la feina de mestra per una d'administrativa. El bàsquet el vaig desterrar de la meva vida, perquè sentia que ja no podia fer el que feia abans. Jugar i entrenar dos equips aleshores no era possible, així que ho vaig aparcar definitivament.

Definitivament?

En realitat fins fa cinc anys, que em vaig reconciliar amb la meva passió d'una manera adaptada.

Una veïna meva de Celrà (el meu poble), em va demanar d'entrenar un equip de bàsquet, tot i que no podia ensenyar certes habilitats. Vaig acceptar si tenia un ajudant per fer-ho. Des de llavors, fa cinc anys que entreno, no un, sinó dos equips. Estic federada, formo part del comitè arbitral, faig taules... O sigui que torno a estar al món del bàsquet *a tope*.

Com ha afectat l'EM a les teves relacions amb la teva família i amistats?

A casa meva ho van viure malament. Quan em van diagnosticar, era just quan em volia independitzar de casa dels pares i estava buscant pis. Llavors la meva mare em va dir: "No se t'acudeixi marxar de casa tenint aquesta malaltia." Però jo me'n vaig anar igualment i em vaig independitzar. La meva mare, com altres mares ultrapatidores, pensava que

se m'havia acabat la vida, que ja no podria fer moltes coses del dia a dia. Ella, com molta altra gent, va veure la part negativa, el que no podràs fer. Però no va pensar en tot el que sí que podia fer i faig: puc continuant fent bici, bici estàtica; puc continuar anant a la muntanya; puc estar al món del bàsquet sense haver de jugar... Es tracta d'adaptar la teva vida. **En comptes de pensar què no pots fer, has de pensar què pots fer i com ho pots fer. Et reinventes per tirar endavant.**

En el cas dels amics, amb el 80 % d'ells em vaig sentir amb molt de suport i vaig veure que estaven al meu costat per acompanyar-me; la resta es van apartar de mi. No estic segura de per què, però intueixo que anar amb una coixa queda malament. Com que no podia anar a ballar com abans, doncs ja no em trucaven per sortir de festa. Tot i que jo podia sortir i divertir-me amb les meves limitacions de moviment, entenc que per algunes persones no queda estèticament bé. Quan entro en un restaurant, en una discoteca, al súper... tothom ens mira. Bé, que mirin. A mi no m'importa que mirin. Segurament estan mirant que maca que soc! Però altres persones no pensen com jo. Això va fer que fes neteja d'amics que no ho eren.

L'EM és la malaltia de les mil cares. La meva cara és molt evident, perquè vaig coixa i es nota molt físicament, però hi ha gent afectada que està més cardada que jo per dins, i no ho sembla físicament. Pateixen dolors crònics, angoixa, fatiga... i com que no es nota, és complicat pel seu voltant.

Per cert, la fatiga és un dels símptomes més comuns en l'EM, i ara a l'estiu amb la calor es fa més insuportable.

Tu també pateixes fatiga?

Sí, i tant, però serro les dents i continuo endavant fins que el cos digui prou. No en queda una altra. Jo no he deixat de fer res a la vida que volgués fer. Tinc un lema molt clar: "No et quedis mai amb les ganes de fer res."

L'EM em frena en certs aspectes de la meva vida, però no m'ha parat. Jo vull continuant fent coses. Faig les coses que vull i ho intento per saber si puc o no i, si no puc, doncs mala sort. No em quedo mai amb les ganes.

Com t'has après a adaptar als símptomes de l'EM i quins són els desafiaments que has hagut de superar durant el teu procés de rehabilitació?

Fa molts anys que no tinc brots, fa uns set o vuit anys, però fins que no encerten el medicament que necessites vas continuant amb els brots. Jo he provat cinc medicaments, i fins que no he trobat el bo tenia uns dos brots a l'any, primavera i tardor, gairebé matemàticament, i a més cada vegada empitjoraven més els símptomes. Per això és tan important la recerca.

La FEM m'ha ajudat a rehabilitar-me d'aquests brots que he patit. Cada cop que en tenia un era tornar a aprendre: a agafar la cullera, a escriure, a caminar... Per exemple, amb l'escriptura abans feina unes lletres rodones molt de nena, i ara m'ha quedat una lletra de metge [diu entre riures], però he tornat a escriure, que és l'important. I per caminar, tot i anar coixa, puc caminar, que ja és tot un què.

Com ha canviat la teva percepció de la vida des que vas ser diagnosticada amb EM?

És el *carpe diem* literal. Viure, no deixar res per fer, apartar les persones tòxiques de la meva vida. Perquè totes les persones que no entenen la malaltia o no m'han donat suport, per si mateixes, s'han anat allunyant-se...

Escoltant-te sembla que no tinguis por... Què fas amb les pors?

Jo sempre penso: "Què és el pitjor que em pot passar? Anar més coixa? Doncs puc anar en cadira de rodes i continuar movent-me." Sempre penso en el proper pas immediat, el pitjor escenari, i com el resoldria. Per tant, el pitjor també es pot superar.

Què t'agrada fer? Quines són les teves aficions?

M'encanta llegir, sortir amb amics i el bàsquet. Soc la presidenta del Club de Bàsquet de Celrà, entreno equips, arbitro i organitzo tornejos solidaris per recaptar fons per la FEM. L'any passat vam tenir un èxit brutal amb nou equips. A més, per mi és molt maco, perquè uneixo les dues coses més importants a la meva vida: la passió pel bàsquet i ajudar en la lluita de l'EM. També m'emociona que noies que no s'havien posat les vambes des de feia anys ho facin per aquesta bona causa Tot i això, trec temps per altres aficions i reptes, com el que faré pròximament.

Ah sí? Explica, explica!

Doncs sí. Com que l'any passat vaig anar al concurs cultural *El cazador*, el programa de Televisió Espanyola, amb el meu accent català i vaig guanyar, doncs aquest any he pensat de presentar-me a l'Atrapa'm si pots, de TV3. A final de mes vaig a gravar, no sé quan sortirà. Com que li he agafat el *truquillo* a sortir a la tele i vaig guanyar, ara em penso que cada cop que vagi a la tele guanyaré, he!, he! No, ara de veritat: vaig a viure l'experiència i no vull quedar-me amb les ganes de fer res. Com diu la FEM, "que res t'aturi".

Què li diries a algú que està experimentant els mateixos símptomes que tu i que potser sospita que té EM?

Potser ara em veus molt optimista, però quan vaig tenir el meu primer brot vaig estar plorant uns quatre mesos.

El que li diria és que s'ha d'agafar a la vida i centrar-se en el que pot fer, no en els obstacles. No s'acaba la vida per tenir EM, ni pels mil símptomes que pots patir. A tot pots trobar una solució, només l'has de buscar i mirar endavant. Sobretot, que no deixin res per fer. Les coses s'han de provar per saber si pots fer-les. En definitiva, que l'EM et freni, però que no et pari.

Estimada Montse, des de la Clínica Bofill volem agrair-te l'optimisme, així com el teu treball incansable i eficient que fas a la fundació, del qual directament o indirectament nosaltres i tota la societat gironina es beneficia. Moltes felicitats per la realització de la nova seu, de la qual has sigut no només l'ànima, sinó també les mans. Moltes gràcies i endavant!

Sabem el que necessites i et volem ajudar.

ÀREES DE PRÀCTICA

Alícia Furtià – Advocada especialista
en dret de família i dret de la infància.

Professora associada a la Universitat de Girona,
Departament de Dret Civil.
Membre de la SCAF i de l'AEAFA.

Treballem amb rigor, professionalitat, màxima dedicació i un ferm compromís d'aconseguir el millor acord per als nostres clients.

- FAMÍLIA
- PARELLES DE FET, SEPARACIÓ, DIVORCI I NULITATS ECLESIÀSTIQUES MATRIMONIALS
- FILIACIÓ, CUSTÒDIA COMPARTIDA I MODIFICACIONS DE CONVENI
- DRETS I PROTECCIÓ DELS INFANTS I ELS ADOLESCENTS
- INSTITUCIONS DE PROTECCIÓ DE LA PERSONA I TUTELA
- DEFENSA PENAL, DEL MENOR I VIOLÈNCIA DOMÈSTICA I DE GÈNERE
- DRET CIVIL, CONTRACTES, RECLAMACIÓ DE DEUTES I ARRENDAMENTS
- HERÈNCIA I TESTAMENTS

EXPLICA'NS EL TEU CAS

CONTACTA AMB NOSALTRES

Crta. Barcelona, 5 1r 1b
Girona

Tel. 972 51 82 31
Mòb. 605 19 35 75

Dilluns a divendres
De 09-14h i 16-19h

www.aliciafurtia.com

Olfacte i COVID

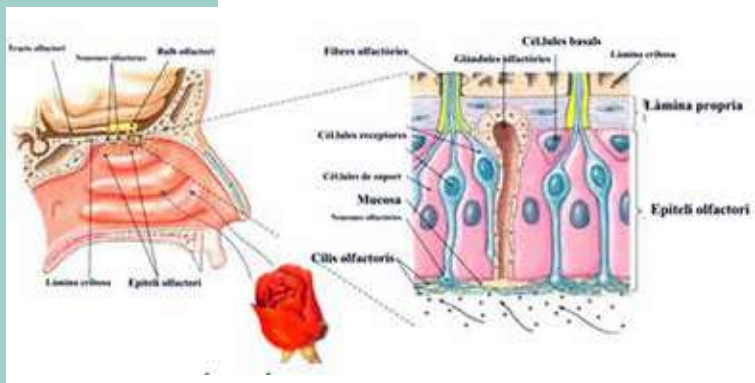
"L'olfacte és romàntic i sempre ho serà, mentre que de la vista en podríem dir el sentit clàssic per excel·lència" Eugeni d'Ors

DR. HUMBERT MASSEGUR

Otorinolaringologia

En els primers mesos de la malaltia per coronavirus (coneguda per l'acrònim COVID en la seva versió anglesa) van començar a aparèixer casos de pèrdua d'olfacte (anòsmia) aguts que, si primer semblaven anecdòtics, en el decurs de les setmanes es van convertir en una conseqüència estretament associada a la malaltia, sobretot en la primera variant. Posteriorment, l'òmicron, tot i donar més simptomatologia nasal, donava menys afectació d'aquest sentit.

El sentit d'olfacte és fonamental en la majoria dels animals. En l'home, el fet de caminar dret, i no de quatre potes, fa que per la supervivència depengui de la capacitat visual, més que no pas de la capacitat olfactiva. Un gos, per exemple, pot detectar molècules odorants a concentracions 100.000 vegades menors que l'home. Els gossos tenen entre 125 i 300 milions de cèl·lules receptores i l'home "només" de 5 a 6 milions. L'àrea olfactòria en el gos és equivalent a una postal i en l'home a un segell de correus. A més, els gossos tenen diferenciat el flux aeri nasal en dos corrents, un d'olfactori i l'altre respiratori, de manera que poden analitzar, constantment, les olors. A banda, els gossos tenen el doble de gens olfactoris que nosaltres.



Anatomia de l'olfacte

L'òrgan de l'olfacte (1) està situat a la part més alta i estreta del nas, per sobre del cornet superior. Allà s'hi concentren aquests milions de neurones que venen directament del nervi olfactori i que travessen directament la base de crani per una làmina òssia, anomenada cribrosa, per la seva semblança a un colador. Aquestes neurones estan recobertes per un moc, diferent de la resta del nas i produït per unes glàndules específiques, en el qual es dissolen les partícules que transporten les olors. El camp de neurones està codificat, com si fos un teclat d'ordinador, de manera que s'estimulen un determinat grup de neurones, i no un altre, que correspon a una olor concreta. Aquesta estimulació genera un corrent elèctric que arriba al nervi olfactiu i aquest l'envia a una zona del cervell en què hi ha la memòria olfactiva, que ens informa de quin tipus de substància estem olorant i, a partir d'aquí, es produeixen unes connexions que ens desencadenen tot un seguit d'emocions o reaccions d'atracció o bé el rebuig d'una persona, d'un objecte o d'un aliment o situació concreta, de manera que interacciona amb l'aparell digestiu, sexual i la relació social. Malgrat tot, un terç dels receptors olfactoris són diferents d'una persona a una altra, de manera que, tot i que un clavell serà un clavell per totes dues, els receptors o la codificació és diferent per cadascú. En la sensació de la percepció olfactiva intervé un altre nervi, el trigemin, que ens dona la sensació tàctil o de picor i que, principalment, ens serveix de defensa davant d'olors agressives (amoníac, lleixiu...). Es va veure que aquest no quedava afectat pel coronavirus.

La creença popular és que el gust és el mateix que l'olfacte, però, com a sentits, estan clarament diferenciats. Les papil·les gustatives detecten cinc gustos bàsics: dolç, salat, àcid, amargant i umami, però els matisos els proporciona l'olfacte. D'aquesta manera, quan es perd l'olfacte, la sensació és que també es perd el gust, però no és així.

L'efecte de la infecció per coronavirus, tal com s'ha dit, era una pèrdua completa de l'olfacte (anòsmia) que, posteriorment es recuperava totalment o parcialment (hipòsmia), passant per una fase de confusió d'olors o olors paral·leles (paròsmia), per una descodificació de les neurones receptores i, en conseqüència, per una desconnexió del nervi amb la memòria olfactiva. En fer la prova per detectar el grau d'afectació, anomenada *olfactometria i gustometria subjectiva* (2), que consisteix a fer olorar i assaborir una sèrie de substàncies a cegues, s'hi detectaven diferents graus d'afectació de l'olfacte, però no del gust. Cridava l'atenció, a més, que la majoria de les persones afectades deien que l'olor del

Set d'olfactemetria. Cada número correspon a una substància diferent, cada lletra a un gust bàsic i cada proporció a la dilució de la substància

cafè els resultava molt desagradable i que no podien reconèixer el seu perfum habitual. Tant l'un com l'altre no són olors pures, sinó que estan formades per múltiples partícules odorants i, en haver-hi l'esmentada descodificació, només se'n detectaven una part, particularment les desagradables. En el cas del cafè, la quantitat d'aromes que componen cada varietat, depenent de la varietat en si, com ara del tipus i qualitat de la torrefacció, el fan especialment complex per discernir tots i cada un dels seus components (vegeu l'article adjunt sobre el cafè). Seguint amb l'exemple anterior del teclat d'ordinador, és com si les tecles de l'ordinador no funcionessin i, llavors, la informació que arriba a la memòria olfactiva no coincidís amb la informació emmagatzemada.

Malauradament, no hi ha un tractament mèdic per solucionar el problema. S'ha proposat múltiples tractaments amb corticoides sistèmics, tòpics, vitamina A tòpica, injeccions locals de sèrum ric en plaquetes, d'omega-3, etc., però cap d'aquests ha demostrat efectivitat. L'únic que s'ha mostrat efectiu és l'entrenament olfactiu, fent olorar grups de substàncies diverses vegades al dia i olorant qualsevol aliment o planta, de manera que la informació que arribi a la memòria olfactiva sigui tàctil, gustativa, visual i olfactiva per tornar a programar-la amb aquests nous paràmetres. Per descomptat, és un procés lent que pot tardar a ser efectiu –entre sis mesos i dos anys–, però s'ha comprovat que, si es fa de manera adequada i persistent, aconsegueix que un alt percentatge d'afectats arribi a recuperar l'olfacte, tot i que, pot ser, amb una codificació diferent de la que tenia prèviament.

Un perfum que es pot beure

PERE CORNELLÀ

Director general de Cafès Cornellà

El cafè és una beguda relativament jove, a la nostra cultura occidental es coneix des del segle XVII. Actualment, forma part de la nostra rutina i estil de vida diaris. També representa una primordial font d'ingressos per a molts països productors i ha desenvolupat un important sector empresarial als països consumidors. El triomf d'aquesta beguda pot haver estat impulsat per diversos factors, però no hi ha dubte que el seu sabor únic és la raó principal del seu èxit sorprenent, i més si tenim en compte que és totalment irrellevant pel que fa a la seva contribució en l'alimentació humana.

Personalment, els he de confiar que fa més de vint anys que vaig descobrir que el producte amb el qual treballàvem no era el gra que prové del cafè, de la planta, sinó la tassa, i més aviat el que la tassa conté, l'aroma concentrat, reclòs, subjugat i subjugant... O, com diria Philippe Jobin en el seu monumental treball ***Les cafés produïts dans le monde***, "el perfum que es pot beure". Doncs l'aroma del cafè torrat en gra, acabat de moldre, és la qualitat més apreciada, fins i tot pels qui confessen que no els agrada ben gens com a beguda.

Ara els formularé un fet paradoxal: si l'aroma del cafè torrat és un perfum tan bo que quasi agrada a tothom, ¿com és possible que un producte com aquest pugui originar, si no s'elabora adequadament, una beguda tan dolenta, amargant i negra? O, encara més, ¿algú em sabria dir quin gust té l'aroma del cafè?

El silenci que sol acompanyar aquesta pregunta respon a una sèrie de raons que provaré d'explicar.

El coneixement científic ha identificat i quantificat la majoria dels compostos aromàtics del cafè, però encara hi ha poc coneixement sobre com aquests compostos es generen durant el torrat a partir dels precursors de la llavor de cafè verd.

Una veritable definició de l'aroma del cafè acabat de torrar o elaborat és molt elusiva, i alguns compostos aromàtics es comencen a degradar en el moment en què es formen. A més, la investigació sobre les diferències interindividuals en la sensació i percepció de les aromes de cafè encara es troba en els inicis.

El cafè com a producte per ser consumit neix tan bon punt surt de la màquina de torrar; immediatament es converteix en una matèria extremadament fràgil. Mai més serà millor si no la protegim adequadament dels factors ambientals, que el deterioren molt ràpidament. Les millors condicions de consum per assaborir totes les seves potencialitats aromàtiques demanen una llavor sana, amb un torrat acurat i recent, acabat de moldre, i un mètode d'elaboració adient, amb qualitat de l'aigua.

El cafè és un producte que passa per tres estadis diferents: el no elaborat, el torrat i la beguda. El sabor i l'aroma de la tassa final és fruit d'una llarga cadena de transformacions que involucren factors genètics, ambientals, climàtics, de collita, de processament i de consum. La descripció de les percepcions sensorials del cafè és complexa, ja que implica tots els sentits. El "buquet" del cafè beguda es pot descompondre en quatre grups d'odorants, classificats segons el seu pes molecular, que configuren les sensacions aromàtiques percebudes pels sentits. El primer grup és el més volàtil, amb notes més afruitades, dolces i florals. El segon grup es presenta a través dels gasos que emanen de la beguda acabada de preparar, amb aromes torrats, caramelitzats i de fruits secs. El tercer grup es percep en boca, amb sabors dolços, àcids i amargs, mentre que el quart grup, originat per molècules més pesants, proporciona sabors d'amargor, regalèssia i fruites madures per la via retronasal. La qualitat i frescor del cafè torrat i la bona elaboració de la beguda són essencials per apreciar totes les sensacions aromàtiques del cafè.

La pròxima vegada que us trobeu enfront d'una tassa de cafè, us recomano parar una mica d'atenció al conjunt de sensacions que hem descrit, per gaudir una bona estona de les millors i més bones tasses de cafè, i que aquesta aromàtica beguda us acompanyi en tants petits moments de plaer gustatiu.

cafès Cornellà

www.cafescornella.coffee

Microbiota intestinal

Sabies que el cos humà està format pel mateix nombre de bacteris que de cèl·lules? Per cada cèl·lula teva, tens un bacteri. Ets meitat humà, meitat bacteri!

Al nostre cos hi viuen diferents comunitats microbianes que han evolucionat amb l'ésser humà en una relació de simbiosi en la qual proporcionem hàbitat i nutrició a canvi de tot un seguit de beneficis, molts dels quals tot just s'estan començant a descobrir. **No creus que ens hauríem de preocupar del benestar dels nostres socis?** La pèrdua d'aquesta diversitat microbiana i el trencament de l'equilibri simbiòtic és el que es coneix com a *disbacteriosi* o *disbiosi*.

La majoria d'ecosistemes microbians es troben a l'intestí, concretament al còlon. Generar i mantenir diversitat en la microbiota intestinal és un nou objectiu clínic per a la promoció de la salut, la prevenció de malalties i la millora de la qualitat de vida dels qui les pateixen.

La seva interacció amb el sistema immunitari de la mucosa digestiva és clau per mantenir l'equilibri de les persones amb el món exterior. És per això que la seva alteració pot estar relacionada amb **trastorns o malalties digestives** (diarrea, restrenyiment, inflor, maldigestió, dolor abdominal, intestí irritable...), **malalties metabòliques** (obesitat, retenció de líquids...), **malalties neurològiques** (cefalea, depressió...) **i malalties immunitàries** (alteracions dermatològiques...).

Una alimentació inadequada, estrès, fàrmacs, falta d'activitat física i la ingesta involuntària d'alguns tòxics són alguns dels factors causals.

Actuar sobre l'origen de la malaltia només és possible si es coneix la composició de la microbiota i les causes que l'alteren. D'aquesta manera podem evitar els hàbits nocius i actuar per restablir l'equilibri necessari al nostre cos.

Actualment, Synlab proporciona molta de la informació necessària per poder fer un diagnòstic i tractament eficaç combinant proves de sensibilitat alimentària amb l'estudi del microbioma més avançat del mercat, amb el test **BIOME200**. A partir d'una mostra de femta s'avalua l'estat de salut intestinal i, paral·lelament, un estudi en sang de sensibilitat alimentària dona la informació necessària per poder reduir o evitar el consum dels aliments que provoquen una reacció de rebuig retardada però persistent, que explicaria el fet que no s'observi una relació clara entre el consum de l'aliment i els símptomes que provoca.

L'any 1885, el Dr. Pasteur ja va destacar la necessitat d'investigar el paper fisiològic dels microorganismes no patògens i en va proposar l'ús en els aliments amb la finalitat de millorar les funcions digestives, un concepte similar al que avui en dia coneixem com a *probiòtics*.

Si som el que mengem, no creus que hauries de conèixer les recomanacions nutricionals que et permetin assolir un equilibri saludable?

RAFA MÉNDEZ PASTOR

Biòleg - direcció tècnica de Synlab Girona

SYNLAB

SYNLAB BOFILL
C/ de Sant Antoni Maria Claret, 20. 17002 Girona - 972 21 70 82
De dilluns a divendres, de 7.15 a 20 h - Dissabtes de 7 a 13 h

SYNLAB JAUME I
Gran Via de Jaume I, 65, baixos. 17001 Girona - 972 21 08 03
De dilluns a divendres, de 7 a 14.30 h

LÍDER EUROPEU EN DIAGNÒSTIC MÈDIC

Cirurgia robòtica per a les pròtesis de maluc i genoll

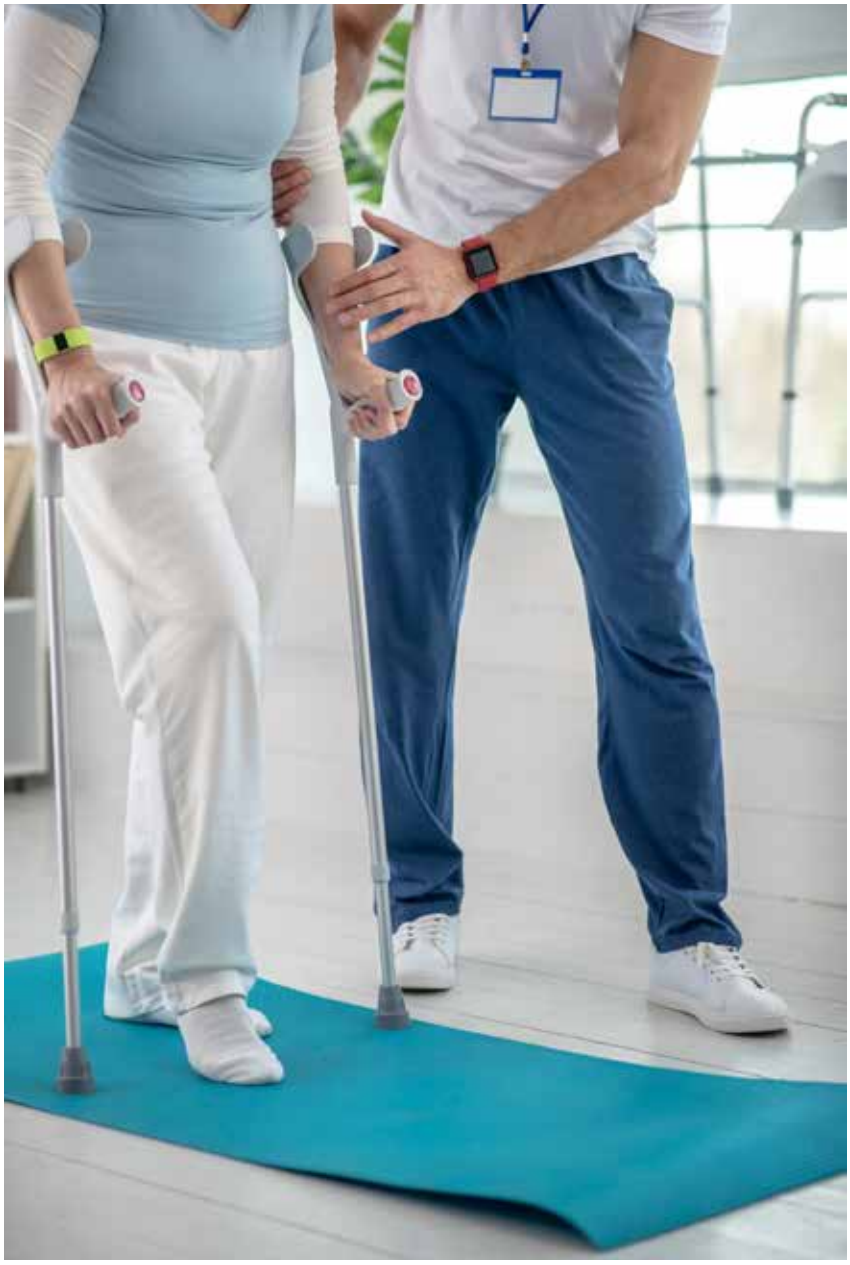
L'operació de pròtesi de maluc i genoll és un dels procediments més habituals que es duen a terme als serveis de traumatologia. Ni Espanya ni Catalunya tenen un registre d'artroplàsties, segons dades recollides per l'OCDE (Organització de Cooperació i Desenvolupament Econòmic). Però, en l'últim any del qual hi ha estadístiques completes, el 2017, a 130 de cada 100.000 habitants se'ls va implantar una pròtesi de genoll. Aquesta tendència, a causa l'augment de l'esperança de vida i a les demandes que cada cop fa més la gent gran, està augmentant exponencialment a tots els països desenvolupats.

Perquè els resultats d'aquest tipus de cirurgia siguin òptims, s'ha de realitzar amb el màxim de precisió. Una mala col·locació de l'implant pot provocar molèsties a la cama intervinguda o un desgast accelerat de la pròtesi, que obligarà a substituir-la de manera precoç.

Per tal de millorar aquesta precisió, s'han anat modificant les tècniques quirúrgiques, amb nous instrumentals, assistència informàtica mitjançant sistemes de navegació i la introducció de sistemes robotitzats d'assistència a la cirurgia. Els avantatges de la cirurgia robòtica són molts. Amb aquesta assistència, la planificació que el cirurgià o cirurgiana fa prèviament a la cirurgia es pot reproduir durant l'acte quirúrgic amb una precisió de menys de 0,5 mm i, a més, amb la seguretat que només es tallarà l'os que calgui, perquè el robot impedirà lesions de lligaments, vasos o nervis, ja que deixarà de funcionar si s'excedeix la zona de treball.

Això es tradueix en un menor temps a quiròfan i un menor sagnat, cosa que significa menys riscos lligats a la cirurgia. A més, gràcies a la major precisió en la implantació, es redueix també l'estada hospitalària i el temps de rehabilitació.

La Clínica Bofill, dins de la constant millora d'equipaments que duu a terme, ha començat a treballar amb un equip d'aquestes característiques, el Mako SmartRobotics®. La tecnologia no és nova, ja que hi ha una experiència de més de divuit anys i més de 300 treballs científics que en demostren l'eficàcia. Grans institucions en cirurgia ortopèdica, com ara la Clínica Mayo, fan de manera rutinària aquest tipus de cirurgia i és la seva primera opció en l'oferta de procediments. Altres hospitals de Madrid i Barcelona ja fan servir també aquesta tècnica amb excellents resultats.



Clínica Bofill esdevé el primer hospital de la província de Girona a oferir cirurgia robòtica de pròtesi de genoll i maluc.

BENEFICIS:

✓ Permet més precisió en les intervencions

A través de l'escàner TAC combinat amb la tecnologia del Mako, s'obté una imatge en 3D que ajuda el cirurgià o cirurgiana a fer una planificació preoperatòria personalitzada.

✓ Brinda més seguretat

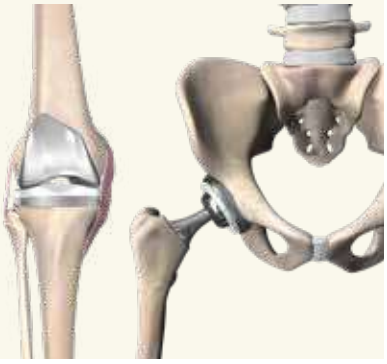
La tecnologia Mako ajuda a executar amb precisió el pla de la cirurgia, de manera que es preserva més os i es protegeixen les parts toves de l'articulació.

✓ Facilita la recuperació i el postoperatori

La tecnologia Mako s'ajusta a nivell mil·limètric amb un marge d'error inferior a tan sols 0,5 mm.

✓ És una tecnologia certificada

La cirurgia assistida amb braç robòtic fa quinze anys que es practica fora del nostre país. N'hi ha evidència científica en més de 215 articles i estudis. Actualment, s'han dut a terme més de 500.000 cirurgies amb aquesta tecnologia.



Dr. Edgar Danés

Cap d'odontologia de la Clínica Bofill

El Dr. Danés, cofundador de Dental Bofill. A l'entrevista ens explica la seva experiència com a odontòleg i la seva visió particular del sector.

La consulta de Dental Bofill està ubicada a les instal·lacions de la Clínica Bofill Migdia, a Girona. Disposem de la tecnologia més actual i avançada del mercat, amb un equip de professionals per especialitats, altament qualificats, amb àmplia experiència en el sector, i que donen cobertura a totes les necessitats bucodentals dels pacients.

Què és per a tu l'odontologia?

L'odontologia és una branca molt important de la medicina. Per mi, sempre ha sigut vocacional i un privilegi poder ajudar a qui ho necessita en qualsevol problema de salut que pugui tenir. Durant l'exploració clínica d'un pacient no només veiem l'estat dental, sinó que podem detectar altres patologies. L'odontologia requereix una actualització professional constant, ja que està en constant evolució, però per davant de tot no s'ha de perdre mai l'empatia, el bon tracte i la comprensió del pacient.

Ens podries explicar alguna curiositat?

Una dada curiosa és que aproximadament un 20 % de la població adulta té fòbia al dentista. Aquest tipus de fòbia requereix un tracte especial, ja que també influirà molt en l'estrès que patirà la persona durant el tractament i les visites al dentista. S'ha de procurar potenciar l'empatia amb el pacient, tenir un control absolut del dolor, minimitzar el temps del tractament i crear un ambient agradable, amable i amb música, que juga un paper molt important.

Podem arribar a aconseguir una disminució de l'estrès si el pacient somriu o té la sensació que està en un ambient segur i agradable. També cal destacar, com ja hem dit, el control del dolor durant el tractament. És una de les preocupacions més importants a l'hora d'anar al dentista, i avui dia hi ha molts recursos i tecnologia per disminuir el dolor i inclús fer-lo desaparèixer.

Com vas decidir que Bofill necessitava apostar per l'odontologia?

El fenomen de creixement de les clíniques dentals des de fa quinze anys, tant a Espanya com a Catalunya, és únic a Europa, fins i tot al món. Asseguradores, bancs i grups empresarials financers obren una gran quantitat de clíniques diàriament. Ara bé, algunes fan fallida i altres donen una qualitat assistencial qüestionable, ja que deixen el pacient atrapat en el seu sistema de finançament per unes tarifes, teòricament, més barates.

Amb aquest panorama de mercat, l'única alternativa de futur basada en la serietat assistencial és amb un grup hospitalari o centre mèdic. Compartim el mateix ADN i sempre he posat per davant la salut enfront d'altres conceptes empresarials, i per això es va crear Dental Bofill. Està alineat amb els valors humans que mouen el Grup Clínica Bofill, que són oferir la màxima qualitat assistencial i l'atenció als nostres pacients. Per aquest motiu, vull que tots els professionals de Dental Bofill fusionem l'excel·lència en la professió amb el tracte humà, la proximitat i el bon tracte cap als pacients. En la medicina, totes les especialitats estan interrelacionades i l'odontologia és una peça més dintre d'aquest engranatge tan complex que és el cos humà.

El grup Clínica Bofill té una gran història al darrere i treballa oferint un servei a la societat des del respecte a les persones. Aquest és un gran

valor que també compartim i ens agrada promoure amb els nostres pacients.

Què fa diferent Dental Bofill, en comparació amb altres consultes d'odontologia?

El fet d'estar integrats dintre d'un grup hospitalari és molt diferent de ser una clínica independent. I això sense tenir en compte les grans clíniques marquistes, que prefereixo no entrar a comentar-ne res més.

En el concepte hospitalari representa que sempre preval la salut enfront d'altres conceptes, com ara l'enriquiment monetari personal, amb tot el meu respecte cap a les clíniques independents.

L'avantatge de Dental Bofill és que tenim la possibilitat d'oferir un tractament integral al pacient, gràcies a les interconsultes amb tota la resta del personal mèdic i especialitats que tenim al centre. Això permet tenir una sinergia dintre del centre entre totes les especialitats mèdiques, i el pacient ho pot tenir tot al seu abast en un mateix punt.

Seguint les directrius del centre mèdic, el temps d'espera sempre és el mínim possible, ja que procurem donar les hores més espaiades per poder, també, dedicar temps al pacient. Som molt conscients que avui dia el temps és un valor molt important per a tothom.

Ens agrada marcar la diferència amb el tracte a les persones, des de l'amabilitat de la recepció fins quan entren en una consulta mèdica o, en aquest cas, del dentista. Com a pacients, ens agrada rebre un tracte proper i segur. És per això que fem especial èmfasi en aquest concepte a cada pacient, com si fos únic, i alhora donem la seguretat que tothom tindrà un seguiment durant el seu tractament, inclús després d'haver-lo finalitzat.

Pots posar un exemple del que són les interconsultes?

En el cas d'un pacient amb bruxisme (carrisqueig de dents durant la nit), per exemple, des d'odontologia li col·loquem una fèrula de descàrrega (protector bucal de nit), que disminuirà molts símptomes associats, com ara el mal de cap, el mal de cervicals o el fet de descansar malament. I, a banda, disposem de l'especialitat de fisioteràpia i osteopatia per tractar els problemes musculars i articulars que poden derivar d'aquesta patologia. En cas de nens i nenes, disposem del servei de pediatria. O en cas de sinusitis o angines, el d'otorrinolaringologia. En cas de patologies linguals o en mucoses, podem consultar amb dermatologia. En definitiva, tenim un gran ventall de professionals amb qui podem treballar, que ens permet tenir una visió més completa de la salut de cada pacient. I una vegada s'ha consultat un altre especialista o s'ha derivat el pacient, sempre tenim coneixement del diagnòstic i el tractament.

Teniu alguna especialitat diferent de les d'altres clíniques dentals?

Sí, el nostre compromís amb les famílies amb diversitat funcional. El nostre equip, tant d'odontòlegs com de les persones auxiliars i higienistes, està format i sensibilitzat per atendre pacients amb característiques no normatives, per aconseguir una higiene bucodental adequada.

A la consulta d'odontologia es requereixen necessitats diferents per a persones que presenten diferents capacitats en l'àmbit físic, intel·lectual, sensorial o per trastorn mental.

Quina és la part del teu treball que més gaudeixes?

Quan una feina t'agrada, en gaudeixes cada minut. Sens dubte, la part professional odontològica és la que realment m'omple. M'implico i conec cada cas que derivem, si és necessari, al meu equip d'especialistes dentals o als doctors d'altres especialitats mèdiques. Sempre comentem els casos i dediquem temps a una bona planificació abans de donar un diagnòstic adequat i un pla de tractament complet.

Som una clínica àgil i moderna en què es prioritza un bon ambient de treball, ja que tots formem part d'un equip. Això fa que qualsevol pacient se senti còmode amb tots els nostres companys i professionals. Personalment, gaudeixo quan el pacient surt satisfet del tracte que ha rebut, amb el pla de tractament que necessita i amb el convenciment que s'han complert les seves expectatives.

Tinc alguns pacients amb els quals inclús he fet amistat i em van explicant l'evolució dels seus tractaments. A part de l'aspecte professional, gaudeixo també fent somriure les persones. El somriure ajuda a alliberar substàncies com ara la serotonina o endorfines (hormones de la felicitat), que ajuden a reduir la sensació de dolor i estrès.

En conclusió, gaudeixo molt del bon treball en equip, l'empatia i la sensació de benestar amb cada pacient, i també amb el fet d'aconseguir els objectius i les expectatives que busquen tots els pacients.

Autonomia, independència i qualitat de vida de la persona gran

Com es pot preservar l'autonomia i el benestar de la persona gran des d'una nova alternativa als centres o les residències.

Parlem amb la María Ibáñez, de 84 anys, i la Rosa Visa, de 96 anys, pacients de la Clínica Bofill Platja d'Aro des de fa sis anys. Ens expliquen des de la seva vivència com han aconseguit preservar la seva autonomia decidint i personalitzant com viure aquesta etapa vital de la seva vida, des d'una nova alternativa com és la de compartir habitatge.

La vivència de la María i la Rosa

Quan els preguntem sobre el seu cas, la María i la Rosa ens expliquen que eren amigues des de feia anys a Barcelona. Primer la María es va comprar un piset a Platja d'Aro i la Rosa anava de tant en tant a passar uns dies amb ella. Més endavant, la Rosa va llogar un altre pis al costat del seu i, finalment, van decidir viure juntes en un d'ells, concretament al de María.

La Rosa ens comenta que es va plantejar la possibilitat d'anar-se'n a una residència, però que va considerar que compartir habitatge amb la seva amiga era la millor opció.

Beneficis de l'experiència

La Rosa ens explica que així té una autonomia que no hauria tingut en una residència.

Ens comenten que van juntes a tot arreu, que es necessiten l'una a l'altra, se senten més segures. Com a exemple, ens relaten com la María va patir un ictus fa un any i que, si no hagués estat perquè estava amb la Rosa, que va veure que la María tenia dificultats en la parla i va actuar de pressa... potser ara no hi seria.

Millores en la qualitat de vida

Parlem de si s'haurien de tenir programes més orientats al fet que la gent gran sigui més independent, per millorar la seva qualitat de vida i facilitar el que elles han aconseguit soles. Quan els preguntem si aquest tipus de convivència els aporta més beneficis que no pas una residència, ho tenen clar:

"Ara em mano a mi mateixa, estic més tranquil·la. M'he equivocat moltes vegades a la vida, però en aquesta decisió no m'he equivocat." María.

"Tinc autonomia pròpia, sempre demano que em funcionin les cames per anar al lavabo i el cap per pensar." Rosa.

Rosa Visa Penilla, Gemma Baye, María Ibáñez Aragonés i Samantha Serna. Platja d'Aro, 16 de maig de 2023.

"Jo no ho canviaria per res." María.

Consells respecte a compartir habitatge

En aquest sentit, la Rosa els diria a les altres persones grans que, si tenen la sort de trobar una bona amiga, hi convisquin abans que anar-se'n a una residència. Ella es va plantejar l'opció i va comentar a María de vendre el pis i anar-se'n a un centre, però la María s'hi va negar en rotund.

Comenten que, mentre estiguin en condicions, no aniran a una residència. I encara menys per voluntat pròpia. Si les seves capacitats es minven, prefereixen tenir algú a casa que les ajudi abans que l'alternativa de la residència.

La María no comprèn com els fills o familiars poden deixar la gent gran en una residència si no és per voluntat pròpia.

Infantilització de la gent gran

Els preguntem si creuen que s'infantilitzen les persones d'edat avançada i totes dues coincideixen que sí. La María, a més, ens argumenta que abans la gent gran era més estimada, que se la tenia en compte per la seva experiència i vàlua. En canvi, creuen que ara no:

"La persona gran és un trasto en un racó." María.

Augment de la solitud involuntària

Toquem el tema de l'aïllament i la solitud no desitjada entre la gent gran, i aquí totes dues opinen que és un fenomen que va en augment.

"Hi ha una dita: 'Un pare manté cent fills; cent fills no saben mantenir un pare.'" Rosa.

Aquesta entrevista evidencia, des de l'anàlisi de la seva vivència, com es pot transitar cap a un model de cura més autonomista mantenint la capacitat de prendre decisions. Les persones grans necessiten els altres, però dins de les seves capacitats, es poden cuidar a elles mateixes. Fins i tot les persones amb cert grau d'incapacitat poden ser cuidades respectant i afavorint la seva autonomia dins de les seves capacitats. Això sí, cal tenir en compte que algunes incapacitats poden ser permanents i amb una degeneració que impedeix aquesta autonomia, però, en qualsevol cas, convé valorar la necessitat de preservar a tothom aquests graus d'autonomia i afavorir, així, la seva dignitat i el seu benestar.

Avui dia, socialment s'han anat aportant noves alternatives als centres o residències de gent gran, com és el cas de la casa compartida o com podrien ser els pisos tutelats, on les persones viuen de manera independent, però compartint llocs i serveis comuns. En definitiva, personalitzant aquesta etapa de la vida.

Volem agrair a la Rosa i la María que hagin compartit amb nosaltres la seva experiència i volem felicitar-les pel que han aconseguit.

Des de la Clínica Bofill fem una crida als líders polítics i socials per trobar alternatives d'ajuda a la soledat de les persones grans.

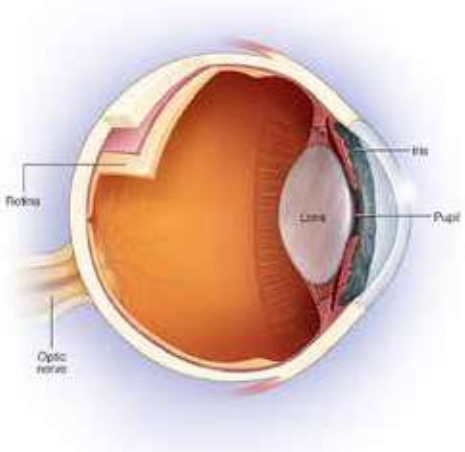
Neuritis òptica

DR. M. ÀNGEL FRANCISCO

Oftalmologia

La neuritis òptica es produeix quan la inflamació danya el nervi òptic, un conjunt de fibres nervioses que transmeten la informació visual de l'ull al cervell. Els símptomes comuns de la neuritis òptica inclouen dolor amb el moviment de l'ull, pèrdua temporal de la visió en un ull, pèrdua de camp de visió i també alteració en la percepció de colors. Aquests símptomes poden empitjorar amb la calor, l'exercici i la fatiga, i normalment afecten només un ull.

Els signes i símptomes de la neuritis òptica poden ser la primera indicació d'esclerosi múltiple o poden aparèixer més tard en el curs de la malaltia. A més de l'esclerosi múltiple, la inflamació del nervi òptic pot succeir amb altres afeccions, incloses infeccions o malalties autoimmunitàries, com ara el lupus. En rares ocasions, una altra malaltia anomenada *neuromielitis òptica* causa inflamació del nervi òptic i la medul·la espinal.



La majoria de les persones que tenen un sol episodi de neuritis òptica eventualment recuperen la seva visió sense tractament. Algunes vegades, els corticoesteroides, amb immunoteràpia o sense, poden accelerar la recuperació de la visió després de la neuritis òptica.

El canvi cap a la salut digital

Avui dia, podem preguntar a una intell·ligència artificial què és la transformació digital en l'àmbit sanitari. I obtenim la següent resposta:

Les noves tecnologies estan revolucionant la manera en què les persones accedeixen als serveis sanitaris i com els professionals de la salut ofereixen la seva atenció.

És cert que la transformació digital en el sector sanitari va més enllà de la simple incorporació de la telemedicina o l'ús de tecnologies específiques. Es tracta d'una transformació profunda dels sistemes de salut, que implica canvis en les pràctiques clíniques, l'organització dels serveis i la manera en què els pacients accedeixen a la informació i a l'atenció mèdica.

Un dels principals avantatges de la transformació digital en el sector sanitari és la millora de l'atenció als pacients. Les tecnologies digitals permeten als pacients estar més ben informats sobre la seva salut, accedir a les seves dades mèdiques i interactuar amb els professionals de la salut en línia.

A més, la transformació digital també pot millorar l'eficiència dels sistemes de salut. L'ús de tecnologies com ara la intell·ligència artificial o la robòtica pot permetre als professionals de la salut fer diagnòstics més precisos i personalitzats, així com optimitzar els processos assistencials i la gestió de recursos.

CARLES PUIG

Adjunt de Direcció de Processos

Si una intel·ligència digital lliure és capaç d'estructurar i argumentar un article, quines possibilitats se'ns obren de cara al diagnòstic assistit per intel·ligència artificial, la cirurgia robòtica o la gestió de la nostra salut des del telèfon mòbil? Estem en una època de canvis.

Des de ja fa temps, el Grup Clínica Bofill aposta per la salut digital. Creiem que, si les noves tecnologies han canviat la manera com organitzem la nostra vida –a l'hora de reservar un hotel, quan fem tràmits amb el nostre banc o quan treballem–, ens quedaríem enrere si no ho traslladéssim també al món de la salut.

Estem treballant cada dia sobre quatre pilars: en l'àmbit del pacient, en l'àmbit del professional, en l'àmbit organitzatiu i en l'àmbit de dades. Cada pas l'assentem per garantir que oferim la qualitat que es mereixen els nostres pacients i que està dins l'ADN del Grup Clínica Bofill.

• L'any passat vam llançar la nova app del pacient, que molts de vostres ja utilitzeu. Permet consultar la vostra història digitalitzada, així com demanar hora per no haver d'esperar que us atenguin al telèfon.

• Els nostres professionals ja treballen en versions modernes d'història clínica electrònica, adaptades a dispositius mòbils i amb alertes per detectar resultats patològics que cal tractar amb urgència. Així reduïm el temps per tenir un diagnòstic i podem començar a aplicar un tractament al més aviat possible.

• Tot el grup està adaptant els processos assistencials per aprofitar els avantatges de les noves tecnologies. Reduïm paper i petjada de carboni, i apliquem una millora continua per poder dedicar més temps a tasques de valor per a vosaltres, els pacients.

• Estem implementant plataformes modernes d'analítica de dades, per detectar ineficiències, com ara el temps d'espera, o per gestionar millor la demanda. Sempre sobre una base tecnològica robusta.

Us invitem a acompanyar-nos en aquesta època de transformació digital, ja que la transformació ha de tenir un propòsit, i el nostre és continuar garantint que rebeu la millor atenció simplificant el vostre dia a dia.

Estem il·lusionats per oferir-vos més novetats i ser el vostre referent privat de les comarques gironines en salut digital.

Més de 25 anys al servei de l'infant i les famílies a la Clínica Bofill

Una de les claus del servei de pediatria de la Clínica Bofill és seguir amb el nostre entusiasme per millorar l'atenció que tots els nens i nenes es mereixen. Amb aquest objectiu, hem aconseguit reunir un grup d'especialistes dedicats a l'atenció de diferents àrees pediàtriques.

Oferim atenció integral a l'infant, tant en aspectes mèdics com en l'atenció de dificultats del trastorn del desenvolupament, des del naixement fins a l'adolescència.

Des dels inicis, aquest servei ha estat un referent en l'atenció pediàtrica a Girona i rodalies. Amb una clara aposta per la proximitat i la professionalitat, l'equip de pediatria ha anat creixent i especialitzant-se cada vegada més.

S'ofereix una àmplia gamma de serveis per als més petits de la casa: control del nen sa, atenció en urgències, proves diagnòstiques, tractaments... tot per tal de garantir la millor atenció possible als pacients i les seves famílies. A més, l'equip de pediatria està format per professionals altament qualificats i especialitzats, que garanteixen una atenció personalitzada i de qualitat.

Atenció especialitzada

Els pacients i les seves famílies són la raó de ser de la Clínica Bofill i, per això, la institució sempre ha posat la seva atenció en la seva satisfacció i benestar.

En aquesta línia vam crear SYnC Bofill, el centre que aglutina diferents equips de treball, cadascun especialitzat en una àrea específica del desenvolupament infantojuvenil i completament sincronitzats entre si. A SYnC Bofill oferim una atenció especialitzada a infants i adolescents de zero a divuit anys amb dificultats en el desenvolupament cognitiu, addiccions, patologies alimentàries, etc., des d'una perspectiva multidisciplinària i comunitària. L'àmbit d'actuació de l'equip de professionals que atenen el servei se centra en la família i

Foto, d'esquerra a dreta:
Dr. López Bermejo
Dr. Rissech Payret
Dra. Riera Pérez
Dr. Suárez Berrio
Dra. Adroher Tarrés
Dr. Crusis Plaja
Dra. Puig Segarra
Dr. Egües Cachau
Dra. Pascual Sala
Dra. Vázquez Ruiz

dona tot el suport necessari a l'entorn de la persona en l'àmbit educatiu, social i laboral.

Consulta de pediatria especialitzada

A més de la consulta pediàtrica general, la Clínica Bofill disposa d'un equip de pediatres especialitzats en cardiologia, cirurgia, gastroenterologia, endocrinologia, nefrologia, neurologia, traumatologia, neumoal·lergologia, etc.

Assistència a les urgències pediàtriques

En el servei d'urgències 24 hores, 365 dies a l'any, la clínica compta amb un servei de guàrdia telemàtic per assessorar el personal mèdic d'urgències sobre els pacients pediàtrics que requereixen una atenció immediata.

Unitat de Patologia Mamària

La Unitat de Patologia Mamària (UPM) de la Clínica Bofill ofereix serveis de diagnòstic, tractament i seguiment per a persones afectades per patologies de mama, amb especial èmfasi en el càncer de mama.

La UPM està formada per un equip multidisciplinari de professionals amb formació especialitzada en patologia mamària i treballen conjuntament per establir un diagnòstic ràpid i complet per oferir un tractament personalitzat a cada pacient.

La unitat compta amb tecnologies avançades per realitzar diagnòstics precisos, com ara mamografia digital amb tomosíntesi, ecografia mamària Doppler i ressonància magnètica nuclear. En cas de lesions sospitoses de malignitat, es duu a terme una biòpsia amb l'agulla gruixuda (BAG) en el mateix moment.

En cas de necessitar tractament quirúrgic, la UPM ofereix diferents tipus de cirurgies, com ara cirurgia conservadora de la mama i aixella, cirurgia oncoplàstica, mastectomia radical (quan està indicada) i tècniques de reconstrucció mamària immediata o diferida.

En els casos en què està indicada la reconstrucció de la mama, l'equip de cirurgia plàstica i reparadora treballa conjuntament amb l'equip de cirurgia oncològica per assolir millors resultats oncològics i estètics. Els especialistes en medicina nuclear porten a terme la tècnica de gangli sentinella i PET (tomografia per emissió de positrons) quan és necessari.

El Servei d'Anatomia Patològica s'encarrega d'estudiar la mostra remesa mitjançant immunohistoquímica i proves moleculars, i obté un diagnòstic més precís del tumor (subtipus molecular). L'equip d'oncologia mèdica i radioteràpia participa en el procés de diagnòstic i tractament, per tal d'establir la pauta del tractament neoadjuvant o adjuvant segons estigui indicat a cada pacient.

Foto d'esquerra a dreta:

Dra. Veronica Màrquez
Sra. Betty Soy
Dra. Sonia del Barco
Dra. Sara Guirao
Dr. Vasile Veste
Dra. Josefa Miró
Dra. Natàlia Morell

Completen la unitat:
Dr. Rafael Fuentes
Dr. Pau Tarrús

La UPM també ofereix suport psicològic a pacients i els seus familiars, així com l'atenció d'infermeria (cures) durant tot el procés, des del diagnòstic fins que es requereixi. Els pacients també reben suport en la rehabilitació després de la cirurgia. La unitat disposa d'un comitè de tumors mèdic especialitzat que se centra a analitzar i debatre tots els casos de pacients afectats per patologia de mama. Aquest comitè juga un paper clau en la presa de decisions sobre el tractament adequat a cada pacient. Utilitzant els coneixements i l'experiència dels seus membres, el comitè revisa els informes mèdics i els resultats de les proves diagnòstiques per definir l'enfocament òptim.

En resum, la Unitat de Patologia Mamària de la Clínica Bofill ofereix un servei integral per a persones afectades per patologia de mama, des del primer diagnòstic fins al tractament i seguiment.

Revisió mèdica urològica

Una revisió mèdica urològica, també coneguda com a *avaluació urològica* o *revisió urològica*, és un conjunt de proves i exàmens realitzats per un uròleg per avaluar la salut del sistema urinari i reproductiu en homes i dones. Aquest tipus de revisió mèdica és recomanat per detectar i prevenir problemes urològics, així com per fer un seguiment d'afeccions prèviament diagnosticades.

El contingut exacte d'una revisió mèdica urològica pot variar segons l'edat, el sexe i els factors de risc individuals. No obstant això, generalment pot incloure els elements següents:

Historial mèdic i entrevista

L'uròleg o uròloga fa una entrevista detallada per obtenir informació sobre els símptomes, antecedents mèdics, historial familiar i altres factors rellevants per a la salut urològica.

Examen físic

Es fa un examen físic complet, que pot incloure la palpació de l'abdomen, l'examen genital extern i el tacte rectal en els homes per avaluar la pròstata.

Anàlisi d'orina

Es recull una mostra d'orina per analitzar-la a la recerca d'infeccions, sang, proteïnes o altres anomalies que puguin indicar problemes en el sistema urinari.

Proves de funció renal

Es poden dur a terme proves per avaluar la funció dels ronyons, com ara l'anàlisi de la creatinina i la taxa de filtració glomerular.

Estudis d'imatge

En alguns casos, es poden sol·licitar estudis d'imatge com ara ultrasò renal (ecografia), tomografia computada (TC) o ressonància magnètica (RM), per obtenir imatges més detallades dels òrgans urinaris.

Estudis urodinàmics

Si se sospita de trastorns en l'emmagatzematge o buidatge de la bufeta, es poden realitzar estudis urodinàmics per avaluar la funció de la bufeta i la uretra.

Marcadors tumorals

En certs casos, es poden sol·licitar anàlisis de sang per detectar marcadors tumorals relacionats amb el càncer urològic, com ara l'antigen prostàtic específic (PSA) per al càncer de pròstata.

Consulta i assessorament

L'uròleg revisa els resultats dels exàmens i proves realitzades, i proporciona recomanacions i assessorament sobre el tractament o seguiment necessari.

La salut urinària de les dones: més enllà de la visita ginecològica

En general, totes les dones seguim rigorosament la recomanació de visitar anualment el ginecòleg per a una revisió. Però no només s'ha de revisar l'aparell reproductor femení, sinó també l'urinari.

Són moltes les patologies urinàries que patim: incontinència urinària, prolapses dels òrgans pelvians o infeccions d'orina recurrents. Són malalties a les quals no parem esment, però que haurien de fer-nos visitar la consulta d'urologia.

És important destacar que la revisió mèdica urològica pot variar segons les necessitats individuals i les recomanacions mèdiques. Si tens preocupacions específiques o símptomes, és important parlar amb un uròleg per rebre una avaluació personalitzada i adequada. Una revisió mèdica urològica regular pot ajudar a detectar problemes primerencs i abordar-los de manera oportuna, la qual cosa pot ser crucial per mantenir una bona salut urològica.

EQUIP D'UROLOGIA DE LA CLÍNICA BOFILL

L'Oriol té 20 anys, fa amics allà on va, ha jugat molts anys a bàsquet i li encanta veure els partits del Barça acompanyat del seu pare. Li encanta la música, i fins i tot l'altre dia m'ensenyava que va pujar a l'escenari amb uns cantants a les festes del seu poble. Li encanta estar a l'aire lliure, per això ens explica que l'assignatura que li agrada més és la d'activitat física. El que li agrada menys són les mates (economia domèstica). Tot i això, la seva feina consisteix, en part, a numerar algunes factures a l'empresa. Viu a Peralada i es desplaça fins a Vilamalla per anar a la feina en la seva moto. A Girona, a la Fundació Astrid-21 hi arriba en bus.

Fundació Astrid-21

"Oriol, un exemple de com la Fundació Astrid-21 pot millorar vides"

En un primer moment l'Oriol es mostra tímid i poc xerrador, però, a mesura que agafa confiança, no para de xerrar, i ell mateix ho afirma. Parlem amb ell per conèixer la seva experiència amb Astrid-21.

Què significa per tu formar part de la Fundació Astrid-21?

M'hi sento molt a gust, com si estigués a casa. La fundació m'ha ajudat a formar-me per entrar i tenir una feina que m'agrada.

Què t'agrada més de les diferents activitats que fas a Astrid-21?

Faig moltes coses. Els dimarts esport (Posa't en forma), que em va molt bé per moure el cos i ser més àgil. Fem bàsquet, futbol, tenis... M'agrada perquè estem a l'aire lliure, entrenes el cos i t'ho passes bé amb els companys.

Els dimecres faig economia domèstica per aprendre a gestionar els diners i poder fer compres. I els dijous faig informàtica, que m'ajuda a conèixer i fer servir diferents programes i aplicacions. També participo en una colla d'amics que fem el toc un dia entre setmana per posar-nos d'acord i organitzar sortides del cap de setmana.

Has fet molts amics?

Sí, n'he fet molts. Fins i tot, tenim una colla de deu persones a Astrid i els dissabtes organitzem sortides entre tots per visitar llocs "xulos", com per exemple el museu d'en Salvador Dalí.

Com has canviat des que vas començar a participar en les activitats de la fundació?

Doncs m'ha ajudat a convertir-me en un home de profit [diu entre riures]. Ara soc més autònom. Sé anar a més llocs tot sol i he après a ser més responsable a la feina. També he conegut més persones: alguns són amics amb qui puc quedar i puc confiar-hi.

Quins objectius concrets ens pots explicar que hagis aconseguit amb l'ajuda de la fundació?

He aconseguit trobar el meu lloc com a treballador en una empresa situada a Vilamalla, on em trobo molt bé. Amb el temps i amb el suport de la meva preparadora laboral de la Fundació Astrid-21, he après noves tasques amb més rapidesa. Actualment, treballo de dilluns a divendres de 9 a 13 h.

Et va costar començar en un lloc nou?

Al principi em va costar, va ser un pas difícil, però l'he acabat superant, com altres reptes.

Altres reptes com ara quins?

Ara també tinc el carnet de moto, que quan vaig entrar a la fundació no el tenia. La faig servir per anar de casa a la feina. Recordo quan em vaig treure el carnet de moto perquè va ser el dia abans que ens confinéssim tots, el 14 març del 2020. Ja va ser mala sort, amb les ganes que en tenia...

També em va costar, al principi, venir fins a Girona en bus tot sol, però ara ho faig cada dia.

Com et sents quan superes un repte?

Em fa sentir bé. Soc molt feliç, jo. També em fa feliç sortir amb els amics, venir a classe amb els educadors d'Astrid, perquè ens cuiden molt, i sobretot estar amb la meva família.

Què et motiva per continuar participant en les activitats del centre?

Són activitats que m'ajuden a seguir creixent i a ser un home de profit. M'agrada participar-hi per poder conviure amb els meus companys i amics.

Ens vols explicar alguna cosa més?

Sí, et vull parlar dels meus ídols. Aquest estiu em vaig trobar, a l'estació de tren, en Gerard Quintana. Vam estar parlant una estona i ens vam fer unes fotos. M'encanta la música. M'agraden grups com ara Bruce Springsteen, AC/DC, Sopa de Cabra, Bon Jovi... Crec que, sense la música, la vida no seria el mateix.

També vull explicar que des de ben petit vaig començar a jugar a bàsquet en un equip, fins fa poc. Em va ajudar molt en la coordinació de mans i peus. Però ara ja m'he retirat, tot i que ho trobo a faltar.

Els meus ídols de bàsquet són en Marc Gasol, Magic Johnson, Stephen Curry... Amb en Marc Gasol tinc una foto, me'l vaig trobar un dia i va ser molt amable amb mi.

I, per acabar, vull dir que soc culer. El FC Barça és el meu equip i m'encanta veure els seus partits amb el meu pare.

Parlem amb els pares de l'Oriol, la Núria i en Josep Maria

Com era la vida del vostre fill abans d'entrar a Astrid-21?

Era una persona molt depenent, sobretot fora de l'entorn familiar.

Quins canvis heu vist més rellevants?

L'Oriol sempre ha estat una persona molt sociable i amb una actitud molt positiva. Tot i això, des de que va entrar a Astrid-21, l'han fet créixer com a persona, amb unes pautes de comportament social més normalitzades.

Ha millorat la qualitat de vida de l'Oriol?

Sí, principalment ha millorat molt en autonomia del seu dia a dia. Ha superat les pors d'anar tot sol, desplaçar-se en transport públic, anar a comprar sol, etc.

Ha guanyat enormement en la seva autoconfiança.

La seva formació i preparació en el programa CONNECTA ha estat vital per la seva integració laboral.

En l'àmbit personal ha normalitzat la seva situació, ha compartit el seu dia a dia amb els companys a la fundació i s'ha adonat que tots som diferents.

Què us sembla més útil o positiu en les activitats organitzades des d'Astrid?

Per exemple l'economia domèstica. Ho trobem imprescindible perquè l'ajudi en el seu dia a dia per la seva autonomia com a adult: comprar, fer el toc, etc.

La informàtica també li ha anat molt bé. Són la generació digital i saber fer ús de les aplicacions li ha permès poder fer una vida social completa. I sobretot en el món laboral li ha servit per poder fer les tasques que el seu lloc de treball li requereix.

I l'activitat *Posa't en forma* l'ha ajudat en molts aspectes físics i de coordinació.

Quins consells donaríeu als pares de nenes i nens amb discapacitat intel·lectual que busquen ajuda?

És difícil donar consells, però que cal afrontar les situacions per complicades que siguin amb una actitud al màxim de positiva que es pugui. Els nostres fills i filles poden fer moltes més coses del que ens pensem. Els hem de deixar volar, deixar fer...

Que no es tanquin en una bombolla, que entitats com la Fundació Astrid-21 els ofereix tota l'ajuda necessària, per facilitar la seva inclusió a la societat tant en l'àmbit social com en el laboral.

Totes les persones tenen la capacitat de créixer i aconseguir els seus objectius, només cal donar-los les oportunitats i el suport adequats.

Com a família, volem aprofitar per agrair a tots els educadors i tot l'equip d'Astrid per aquesta gran tasca que fan amb les persones amb discapacitat intel·lectual, i vull dir que entre tots hem d'ajudar a fer visible aquesta tasca i conscienciar a la societat.

Gràcies. A seguir endavant!

Apreciades Sandra, Lídia, Judith i resta de l'equip, és admirable el treball integral que feu amb el vostre alumnat, tant en l'aprenentatge adaptat com en la seva orientació laboral, la informació i col·laboració continuada en l'entorn familiar. I tot això mentre sigui necessari en el temps. Experiències com la de l'Oriol certifiquen el resultat altament positiu de tots els vostres esforços.

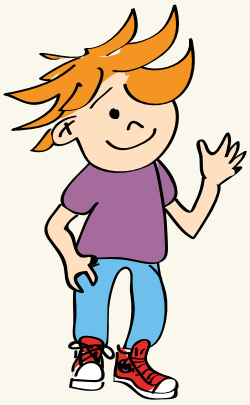
Sopa de lletres

TROBA LES 12 FRUITES D'ESTIU:

MELÓ
PRUNA
KIWI
MANGO
SÍNDIRA
ALBERCOC
PINYA
PERA
CIRERES
PRÉSSEC
ALVOCAT
NESPRA

P	M	P	Z	P	R	É	S	S	E	C	S	J	Z
L	D	Z	N	K	I	W	I	A	S	R	Í	M	Z
S	M	J	D	M	R	U	H	I	A	T	N	E	W
N	N	C	I	R	E	R	E	S	L	U	D	L	G
H	X	R	K	P	D	Y	F	U	V	R	R	Ó	H
H	I	Q	M	J	B	E	K	M	O	A	I	J	F
V	A	U	A	K	I	Q	E	W	C	L	A	Z	K
I	C	Q	N	E	S	P	R	A	A	B	B	L	T
O	R	W	G	P	I	N	Y	A	T	E	D	C	E
A	N	L	O	R	M	Z	H	F	F	R	R	D	Q
H	G	M	F	F	B	C	P	U	H	C	L	T	D
Y	T	U	L	R	S	W	E	C	C	O	K	Y	A
O	C	X	Z	O	W	G	R	Y	J	C	C	U	R
P	R	U	N	A	W	J	A	W	U	L	T	A	Z

Sudokus



Nivell mitjà

			8			5		1
			5					
1	8	5	2	9	7			
4		6	7	2				
	2	7				9	6	
				8	6		2	
9		2		5		8		
5	3		6		2		1	
		4					5	

Nivell alt

8				5				
4						9	1	
	7		1					
					8	7		4
			5	3	2			
					7	6		
		5	8					2
								3
	3	2					7	

FUSTERS DES DE 1943

TOT FUSTA

EXPERTS EN REFORMES I REMODELACIONS

- Mobilidari a mida
- Reformes de cuines i banys
- Dissenys d'interior
- Tancaments a mida
- Fusteria personalitzada

SOBRE NOSALTRES

Experts en reformes i remodelacions per a cliniques i llars.
Materials de primera qualitat i equip altament qualificat.
Aconsegueix el resultat que desitges amb TOT FUSTA.

DEMANA PRESSUPOST: 972 42 25 09

totfusta.info@gmail.com|
Ens trobaràs al carrer Alfred Nobel, s/n -17160 - Anglès

Materials de 1a qualitat

montepio
GIRONA
mutualitat des de 1929

Especialistes en assegurances de **Salut** i **Decessos**

Aprofiteu els avantatges que us ofereix **Montepio Girona**,
la teva mutualitat sense afany de lucre!

i vine als nostres centres
de Certificats Mèdics Oficials!

GO Certificats Mèdics montepio GIRONA

Visita el nou web!

972 486 486

montepiogirona.com