Núm. 11 • Nova època • Gener 2023

Fundació • Fundación
ESPRIU

Compartir

Revista de cooperatives sanitàries i medicina social

www.compartir.coop

El present i el futur de la salut mental

Salut
Com hem d'abordar els trastorns mentals

A fons
'One Health': un enfocament integral de la salut

Lifestyle
Els beneficis d'aplicar la desconnexió digital

Sumari

Salut

4 **Salut mental.**
Una de cada quatre persones pateix trastorns mentals.

6 **Com tractar els trastorns mentals.**
El coordinador nacional de Psiquiatria d'ASISA, José Abad Almendáriz, explica que la salut de la ment és indissociable de la salut física.

10 **Entrevista a Sara Mayero,** cap de Servei de l'Àrea de Psiquiatria de l'Hospital HLA Universitari Moncloa.

12 **Estil de vida.**
Quatre eines emocionals per sentir-se millor.

Cooperatives i medicina social

14 **Grup ASISA.** Un nou programa impulsat pel grup millorarà l'atenció a malalts crònics.

16 **Assistència Sanitària.** Col·laboració amb Metges Sense Fronteres i reforma de l'UCI de l'Hospital de Barcelona.

18 **Fundació Espriu.** Les 300 organitzacions cooperatives més importants del món facturen 2,17 bilions de dòlars americans.

A fons

20 **Una salut hiperconnectada.**
Davant de la globalització i el canvi climàtic, el concepte 'One Health' ofereix un enfocament integral en la salut, en què compta la salut humana, la dels animals i la del planeta.

26 **Entrevista a Maite Martín,** presidenta de la plataforma One Health España.

Lifestyle

28 **Destinacions.**
Viatges mítics en tren.

30 **Benestar.**
La importància de la desconnexió digital.

32 **Nutrició.**
Què podem menjar abans i després de fer exercici.

34 **Mode avió.**
El ioga del riure, una opció per ser més feliç.

Staff

Compartir
Revista del cooperativisme sanitari
www.compartir.coop
compartir@fundacionespriu.coop

Consell editorial:
Dr. Ignacio Orce, president de la Fundació Espriu i d'Assistència Sanitària
Dr. Enrique de Porres, conseller delegat d'ASISA-Lavinia
Teresa Basurte, expresidenta de la Fundació Espriu
Dr. Oriol Gras, patró de la Fundació Espriu
Dr. Carlos Zarco, director general i patró de la Fundació Espriu

Editorial

Una salut global

El poeta romà Juvenal va escriure, en una de les seves sàtires, la frase *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* ('S'ha de pregar que se'ns concedeixi una ment sana en un cos sa'), ara fa dos mil·lennis. Amb el pas dels segles, la cèlebre cita llatina va perdre les primeres paraules i es va convertir en un eslògan que relacionava la salut mental amb la salut física. Més enllà de servir com a reclam comercial, la frase de Juvenal sintetitza la necessitat de buscar un equilibri entre cos i ment per gaudir de bona salut. Els doctors José Abad Almendáriz i Sara Mayero expliquen, a les primeres pàgines d'aquest nou número de *Compartir*, que la salut mental i el benestar físic estan íntimament interconnectats. Un estudi recent de la doctora Mayero, per exemple, certifica que l'exercici físic ha demostrat que té un efecte neuroprotector.

Després de trencar les barreres entre cos i ment, a les pàgines centrals de la revista proposem considerar la salut humana des d'una perspectiva més extensa i amb un enfocament integral. Segons el concepte *One Health* ('una sola salut'), el benestar de les persones està relacionat amb la salut animal i amb la del medi ambient. Tot i que aquesta proposta la va introduir l'OMS a principis del segle XXI, ha reviscut amb força després de la pandèmia de covid, quan gran part del món ha obert els ulls davant la ràpida proliferació d'un virus que posa en perill la salut de tothom. La doctora Yolanda Meije explica, a l'article de fons sobre el concepte *One Health*, que el món és una unitat en què tots estem íntimament connectats i que la proliferació de virus i malalties no respon a un patró aleatori de successos, sinó a alteracions globals de les quals els humans també som responsables, com ara l'extinció d'espècies o els canvis en la biodiversitat.

El benestar de les persones està vinculat estretament amb la salut animal i la del medi ambient

Segons l'efecte papallona o dòmino, un petit canvi pot provocar un efecte de proporcions inimaginables. Això ens ajuda a entendre el marc que proposa *One Health*, però també ens serveix per introduir petites activitats en la rutina diària que contribueixin a millorar el nostre benestar. Per aquest motiu, a les últimes pàgines de *Compartir* us parlem de la importància de la desconnexió digital o de trobar temps per practicar el ioga del riure.

Carlos Zarco
Director general de la
Fundació Espriu

Edició: Factoría Prisma
Diagonal 662-664,
08034-Barcelona
Tel. 934 926 667
www.factoriaprisma.com
Directora de Factoría Prisma: Vanessa López
Coordinació: Víctor Farradellas
Disseny: Xavi Menéndez
Correcció: Elisabet Kamal
Impremta: Centro Gráfico Ganboa SL
Dipòsit legal: B-46099-2003
ISSN: 2696-3817
ISSN (Internet): 2696-3833

Fundació Espriu
Av. de Josep Tarradellas, 123-127,
4a planta
08029 Barcelona.
Juan Ignacio Luca de Tena, 12, 3a
28027 Madrid
NIF: G-59117887
Tel.: 93 495 44 90

fundacionespriu@fundacionespriu.coop
www.fundacionespriu.coop

Fundació • Fundación
ESPRIU

Constituïda el 1989, la Fundació Espriu integra les entitats que practiquen el model sanitari cooperatiu creat pel Dr. Josep Espriu: Autogestió Sanitària, SCIAS, Lavinia i ASISA, que formen el Grup Assistència i el Grup ASISA.

AutogestióSanitària Lavinia, S. Coop. SCIAS ASISA

No hi ha salut sense salut mental

Al món, una de cada quatre persones pateix o patirà un trastorn mental al llarg de la vida. A més, les morts per suïcidi han augmentat a escala mundial i, especialment, a Espanya, on ja són la primera causa de mort no natural entre els adolescents.

per **Àngela Zorrilla**

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) alerta que els problemes de salut mental seran la causa principal de discapacitat al món l'any 2030. A l'*Informe mundial sobre la salut mental*, que es va publicar l'estiu passat, corroborava que, aproximadament, una de cada vuit persones al món ja pateix algun tipus de trastorn mental. A Espanya, una de cada deu persones està diagnosticada amb un problema mental i estima que el 25% de la població tindrà un trastorn mental al llarg de la vida. L'ansietat i la depressió són els més comuns i, en molts casos, van plegats. De fet, a Espanya, prop del 7% de la població està afectada per aquests dos problemes.

Els senyals principals de la depressió són la tristesa i l'apatia, la irritabilitat o la frustració, els problemes per dormir, els mals de cap, la dificultat per concentrar-se o sentir-se culpable o desemparat. Les causes solen ser una combinació de factors genètics, ambientals, biològics i psi-

La salut mental al món

(dades de l'OMS)

1 de cada **4** persones tindrà un trastorn mental durant la vida.

El **12,5%** dels problemes de salut està representat pels trastorns mentals, una xifra més significativa que el càncer o les patologies cardiovasculars.

cològics. L'ansietat, per la seva banda, no és només una sensació de nerviosisme, sinó que també ocasiona pors intenses, pànic, episodis de terror o fòbies. La teràpia i/o la ingesta de medicaments receptats són els tractaments principals per a aquests trastorns. La prevenció, a més, exerceix una funció decisiva per reduir aquests problemes. Segons la Societat Espanyola de Psiquiatria i Salut Mental, una atenció primerenca des de la infància podria reduir un terç la incidència d'aquests trastorns mentals.

LA REPERCUSSIÓ DE LA PANDÈMIA

Entre les seves múltiples i variades conseqüències, la covid-19 va generar una crisi mundial de salut mental. La pandèmia ha estat una mostra clara de la vulnerabilitat de les persones i ha posat de manifest la necessitat de tenir cura de les que són més fràgils. Tan sols durant el primer any de la pandèmia, van augmentar un 25% els trastorns d'ansietat i depressió a tot el món. Segons informa la Fundación Anar, la crisi del coronavirus i els diversos confinaments van incrementar els problemes psicològics. La ideació suïcida va augmentar un 244% i l'ansietat un 280%, per exemple.

En aquest sentit, la prevenció del suïcidi és una prioritat internacional que s'inclou en els Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. El 2030 s'hauria d'haver reduït un terç la taxa de mortalitat mundial per suïcidi. A Espanya, en part com a conseqüència de la pandèmia, de cada persona que mor per suïcidi, n'hi ha 10 més que ho intenten, informa Fundamed. I afegeix que de cada persona que ho intenta, 14 més ho pensen. Per això, fa uns mesos el Ministeri de Sanitat va impulsar el telèfon 024, un servei públic i gratuït d'atenció a les conductes suïcides que només el primer mes va atendre prop de 15.000 trucades. Es tracta d'un pas més a l'hora de promoure que les persones busquin ajuda i la trobin.

El **50%** dels problemes de salut mental comencen abans dels **14** anys i el **75%**, abans dels **18** anys.

Entre el **35%** i el **50%** dels pacients no rep tractament o no és l'adequat.

Més de **300** milions de persones al món viuen amb una depressió.

Prop de **800.000** persones se suïciden cada any.

El tractament passa per l'escolta, la disponibilitat i, sobretot, la continuïtat

La salut mental és indispensable i, tot i que es tingui una visió tradicionalment separatista del cos i la ment, tots dos estan absolutament entrecreuats. Així ho afirma José Abad Almendáriz, coordinador nacional de Psiquiatria d'ASISA, que és del parer que "si la ment va malament, la part física també; i, al contrari, si l'àmbit físic falla, pot tenir conseqüències en la part mental".

José Abad Almendáriz és coordinador nacional de Psiquiatria d'ASISA i conseller de Lavinia Sociedad Cooperativa, que defineix com un cas d'èxit en el cooperativisme sanitari mundial.

La crisi de la covid-19 ha suposat una gran sotragada per a la salut mental de la població. "Malalties que tots podem patir, com ara l'angoixa o l'estrès, s'han incrementat amb l'arribada d'un element inusual i pràcticament imprevisible que va fer disminuir la sensació de seguretat de moltes persones", explica José Abad. La base de malalties mentals prepandèmiques té poc a veure amb l'escenari actual d'aquests trastorns a Espanya. "Davant d'una crisi com la que hem viscut, incrementa moltíssim la por, i és aquesta por la que causa inseguretats que deriven en trastorns mentals adaptatius com l'ansietat o la depressió". Tot i això, l'especialista psiquiàtric confia en la capacitat innata dels éssers humans, i la societat en general, d'assumir els obstacles i tirar endavant. Això sí, matisa que en els trastorns més greus, com la psicosi i l'esquizofrènia, sempre cal un tractament especialitzat.

El doctor José Abad Almendáriz assegura que en l'àmbit de la salut mental el diagnòstic és "relativament més senzill" que en altres disciplines mèdiques, i que el més important és, sens dubte, "la continuïtat". Critica que, per exemple, un pacient amb esquizofrènia no sigui atès fins a sis mesos després d'una consulta, o que un jove amb un intent de suïcidi no se l'atengui en quatre mesos. "Una vegada fet el diagnòstic, el més important és el tractament, que passa, irremeiablement, per l'atenció, l'escolta, la disponibilitat i la continuïtat", considera Abad. ■

El futur de la salut mental

El doctor Abad té clar que el model actual de salut mental és "insuficient". I, per al psiquiatre, el seu futur implica "recuperar el diàleg entre el metge i el pacient". La medicina, per a ell, ha de ser humana per definició, i si s'està debatent la necessitat d'humanitzar la medicina és que "estem fent alguna cosa malament i ho estem deixant en mans d'algorismes, ordinadors i tecnologia". Sens dubte, escoltar el pacient és vital, més encara en les consultes de salut mental. "Un pacient entra a la consulta buscant una cosa: que el miris, el toquis, l'escoltis... I si una persona amb ansietat o depressió no es troba un especialista que l'escolti, no podrà millorar". En resum, "no fem el més bàsic". Aquesta visió més humanista reclama, també, més disponibilitat dels especialistes i lluitar contra les llargues cues d'espera. Un altre dels aspectes clau, en aquest context, és trobar l'equilibri entre les noves tecnologies i l'atenció personal. Actualment, pràcticament tots els psicòlegs i psiquiatres treballen cada dia amb videotrucades, xats i altres instruments tecnològics. Però el coordinador nacional de Psiquiatria d'ASISA alerta que tota aquesta tecnologia s'ha de fer servir per complementar l'atenció continuada d'un pacient, i no pas convertir la pantalla en l'únic vehicle de comunicació i atenció". ■

Identificar els senyals d'alerta

Actualment, els símptomes més habituals que es veuen a les consultes són els que estan relacionats amb l'ansietat i la depressió, els dos grans trastorns mentals d'avui. Es tracta de por, d'estats d'ànim fluixos, de conductes extremes, de posar-se en situació de risc, etc. Tot i això, segons Abad, un dels mecanismes de defensa més bàsics de l'ésser humà és la negació. I això en l'àmbit de la salut mental és perillós. Per a ell, la part positiva és que, precisament, les persones solen relacionar-se en societat: "Per això, si un pacient no s'adona que necessita ajuda, segurament algú de la família o de l'entorn laboral ajudarà a detectar algun canvi i donarà la veu d'alerta". En aquest sentit, és important remarcar que els especialistes parlen de patologia quan ha passat un cert temps; per exemple, unes quantes setmanes amb un estat d'ànim diferent o amb molta ansietat. "S'ha de deixar passar el temps, perquè hi pot haver moments puntuals de tristesa, ansietat o estrès i no és pas negatiu", considera. De fet, alerta de l'excessiva *psiquiatrització* de la vida quotidiana; és a dir, "tot es porta a la psicologia i les persones busquen raons o motius per a cada sentiment". Lligat a això, José Abad creu que és vital "aprendre que la vida no deixa ningú il·lès i que poden sorgir problemes i obstacles que s'hauran de superar". Aquesta lluita contra l'adversitat és natural i, segons ell, hauria de ser un dels eixos centrals en l'educació dels més joves. "És un tema social i cal una prevenció efectiva. Es tracta d'educar nens més forts, estimular-los, consolar-los, estimar-los i ajudar-los a viure la vida sense pors", creu. ■

Joves: quins són els factors de risc

Les dades són alarmants: una gran majoria dels trastorns mentals comencen durant l'adolescència. Abad assegura que "tots els trastorns mentals greus, com l'esquizofrènia, apareixen a partir dels 14 o 15 anys, que és quan surten els primers senyals". Afegeix que, en aquests moments, és indispensable per part dels especialistes ser altament curosos amb el diagnòstic, perquè "l'adolescència és un estat tan bullent i convuls que es corre el risc d'estigmatitzar un jove en un moment crucial de la seva vida". És probable, segons els casos, no tancar-se a un diagnòstic concret encara, però sí començar amb algun tractament, plantejant el trastorn com una crisi momen-

tània i anar suavitzant la situació. Pel que fa als factors de risc, hi ha tres variables, assenyala el doctor. La genètica, el factor social i l'individu mateix. "Totes afecten: des de l'equipatge genètic, néixer en una família desestructurada o amb mancances, fins als ideals narcisistes de la societat i que els joves veuen diàriament a les xarxes socials", explica. Sobretot en el camp de la genètica, s'està avançant molt i, tot i que els cromosomes manen, "hi ha gens que no són suficients per produir una malaltia mental". Per a Abad, perquè aquests gens s'expressin hi ha d'haver, a més, certes conductes socials determinades. És a dir, que "el gen no és prou potent per marcar-te de per vida".

Un altre dels grans problemes relacionats amb la preocupant situació de la salut mental dels joves és conseqüència de l'ús abusiu de les xarxes socials. Poden ser mitjans extraordinaris en molts aspectes, però també solen promocionar "models suposadament ideals de persones que fan que els altres puguin sentir frustració". Per al coordinador nacional de Psiquiatria d'ASISA, "hi ha un problema social evident", i ho exemplifica amb altres companys de professió, els cirurgians plàstics, que cada vegada més reben a les consultes joves que es volen operar la cara per assemblar-se a algú que han vist per internet "i arriben directament amb la foto d'aquella persona". Per a Abad, situacions com aquestes el que fan és "encobrir un malestar social i un trastorn sever de la personalitat, i trastorns mentals greus". Finalment, una altra xacra que empitjora la salut dels més joves és el consum, esporàdic o no, de drogues i altres substàncies tòxiques. "Els adolescents poden tenir la personalitat fràgil i n'hi ha prou que comencin amb el consum esporàdic de porros i cànnabis perquè la vida els trontolli". I recorda, a més, el perill de viure sempre en el present. "Els joves no pensen en les conseqüències que aquell porro tindrà a la llarga", puntualitza. La societat en general, i l'adolescència en particular, "no pensa en l'ahir i, d'altra banda, el futur no existeix", i per a l'especialista això comporta un gran risc. ■

La càrrega de l'estigmatització de la malaltia

Una malaltia greu i/o crònica suposa una "commoció per a qualsevol ésser humà" perquè afecta el més vital de la persona i, per això, és normal que "la seva personalitat trontolli i pateixi ansietat", explica Abad. Per això és comú que un diagnòstic recent de càncer o altres malalties greus pugui derivar en un estat d'ànim baix i moments de depressió en el pacient. "En aquesta mena de diagnòstics, de manera immediata s'activen protocols multidisciplinaris", afegeix. El gran problema sorgeix quan es discriminen els trastorns mentals, sobretot els més greus, com ara l'esquizofrènia. Abad ho exemplifica: "Al principi se sol fer servir un eufemisme i es diu que aquella persona té problemes; més endavant, que per determinades circumstàncies està més moixa. Però, quan es verbalitza que aquella persona té una depressió, la gent ja no la mira de la mateixa manera. I en els trastorns més greus, com els psicòtics, encara hi ha més estigmatització". Per això, l'expert proposa "animar aquests pacients que, com més aviat millor, es posin en contacte amb professionals". L'estigmatització acaba derivant en problemes socials, "i fins i tot amb la família, que, en alguns casos, s'arriba a avergonyir o a sentir culpable". I, en realitat, el que més necessiten les persones amb problemes de salut mental és suport incondicional i l'ajuda de metges, especialistes i, avui dia, "d'associacions, grups de suport...". Afortunadament, conclou José Abad, la malaltia mental s'està visibilitzant cada vegada més; igual que la seva professió, que ha passat "de ser una disciplina gens valorada a convertir-se, i més encara després de la pandèmia, en una especialitat molt sol·licitada". ■

Doctora Sara Mayero, psiquiatra d'HLA Moncloa

La implicació de l'entorn en el procés terapèutic és vital per tractar un trastorn mental

per **Àngela Zorrilla**

Sara Mayero és llicenciada en Medicina i Cirurgia i especialitzada en Psiquiatria. Actualment és professora col·laboradora de la Universitat Europea de Madrid i cap del Servei de la Unitat de Psiquiatria de l'Hospital Universitari Moncloa. El seu dia a dia està centrat en la interconsulta psiquiàtrica i l'atenció ambulatòria a tot tipus de pacients.

Quines són les causes de trastorns com ara la depressió o l'ansietat?
La majoria de trastorns psiquiàtrics no tenen una causa determinada. En el cas dels trastorns depressius i ansiosos, principalment hi influeixen els factors genètics, ambientals i psicològics. És a dir, hi influeixen de manera important els antecedents familiars, l'entorn social del pacient i la seva personalitat.

Per què estan augmentant els casos de depressió i ansietat entre els espanyols?
Sota la meva experiència, aquest augment té a veure amb dos aspectes: el primer és que cada cop és més freqüent reconèixer aquestes malalties. Antigament, presentar una malaltia mental comportava un estigma en el terreny social que *convidava* el pacient a silenciar els seus símptomes. La segona és la situació actual i el que hem viscut aquests últims tres anys. La pandèmia ha influït en la nostra salut mental, bé per haver perdut éssers estimats o per la por de posar-nos malalts o morir.

En un estudi seu, afirmava que la depressió es podria arribar a prevenir amb exercici.
L'exercici físic ha demostrat que té un efecte neuroprotector. Quan fem exercici es promou l'estimulació d'uns opiacis endògens coneguts com a *endorfines* que repercuteixen positivament en el nostre ànim. D'altra banda, també disminueix l'estrès oxidatiu i regula el sistema immunitari, fent que el pacient estigui més bé també físicament.

De quina altra manera es podrien prevenir els trastorns mentals?
Com que alguns pacients hi tenen predisposició, és difícil parlar de prevenció. El que és recomanable és mantenir un estil de vida saludable, físicament i mentalment. És important tenir un entorn social sòlid i que ens pugui donar suport en els mals moments, però el que és vital és que ens acompanyi també en els bons. Identificar aquells que ens aporten felicitat i activitats que ens siguin atractives per al nostre temps lliure i així sentir-nos realitzats.

Quins són els primers senyals d'alerta?
Ens hem d'alertar quan la persona comença a abandonar activitats que feia prèviament, principalment en relació amb l'autocura. Els senyals d'alerta també depenen de la personalitat prèvia del pacient. Evidentment, ens cridarà més l'atenció un quadre depressiu en un pacient extravertit i optimista que en un pacient amb un perfil més negativista i derrotista.

Hi ha algun test de referència o preguntes que ens puguin ajudar a saber si necessitem anar al psicòleg per problemes mentals?
No, normalment el pacient va a consulta quan els símptomes són limitants. Sí que hi ha tests que ens poden oferir informació, però normalment els aplica un especialista. És recomanable sol·licitar la valoració d'un especialista en aquests casos.

En molts casos, segurament no n'hi ha prou amb la prevenció. Hi ha perfils de persones amb més risc de patir una depressió?
Hem d'estar atents a persones que tinguin antecedents familiars o escàs suport social que comencin a verbalitzar clínica

ansiosa o depressiva. Tal com he dit prèviament, també hi ha trets de personalitat associats a un risc més alt de desenvolupar aquest tipus de patologies, com és el cas de les persones dependents, pessimistes, amb trets neuròtics o amb més introversió.

Com pot pal·liar la seva situació una persona que pateixi ansietat o depressió?
Els pacients amb aquestes malalties se senten molt frustrats quan en el seu entorn es repeteixen frases del tipus "Vinga, anima't!". Jo sempre explico als pacients i els familiars que l'evolució en aquests quadres no depèn exclusivament del pacient, i ho compar amb els pacients hipertensos. No podem dir a un pacient hipertens "Vinga, baixa't la tensió!". És important que la família o l'entorn, si el pacient ho accepta, estigui implicada en el procés terapèutic. En aquests casos, el pacient agrairà l'acompanyament i el suport.

Hi ha trets de personalitat associats a un risc més alt de desenvolupar trastorns mentals, com és el cas de les persones dependents, pessimistes o amb més introversió

Quan una persona està deprimida o ansiosa, l'ideal és que vagi a un especialista i segueixi les pautes que li recomani. Principalment, que s'adhereixi a la teràpia i/o el tractament farmacològic i que porti una vida el més saludable possible, sempre adaptada a la seva situació actual. L'abordatge de cada pacient ha de ser individualitzat, sempre prioritzant la busca del seu benestar.

Quin és l'estat actual de la salut mental en la infància?
A la consulta, ha augmentat de manera notable la sol·licitud d'assistència de nens i adolescents. La pandèmia també ha influït negativament en aquests pacients.

Com es poden detectar des de casa o les escoles?
Els nens i les nenes expressen el malestar d'una manera diferent dels adults. En el seu cas, destaca més la irritabilitat o la inquietud, per sobre de la tristesa. Hem de prestar atenció als infants o adolescents que comencen amb dificultats d'adaptació en mitjans on prèviament se'n sortien correctament.

Com s'han d'abordar aquests trastorns en aquestes edats?
Depenen de cada patologia, però en la majoria de casos recorrem a una psicoteràpia. En determinats casos, cal combinar la teràpia amb un tractament farmacològic. Llavors s'hi han d'implicar la família i l'entorn escolar.

Quines característiques hi ha a l'adolescència? Les xarxes socials i internet hi tenen una funció determinant?
Els adolescents encara estan en procés de creixement, també cerebralment. Presenten un cervell immadur, amb regions pendents de madurar, entre les quals hi ha l'escorça prefrontal. Per això, en aquesta etapa els joves es mostren més impulsius i amb més dificultats per organitzar-se. Les xarxes socials tenen una gran repercussió en el dia a dia dels adolescents. Tot i que les xarxes es poden fer servir de forma positiva i moderada, per desgràcia a la consulta sovint veig les conseqüències del seu mal ús. S'hi promou una exposició excessiva, tant física com mental, i en consulta són freqüents els casos d'abús a través de les xarxes. En altres pacients es desenvolupa una dependència a dispositius electrònics que els limita el funcionament habitual. En aquests casos cal una intervenció psicoterapèutica per fer un bon ús de les xarxes i també la implicació del nucli familiar. ■

4 eines emocionals per sentir-se millor

La cura d'un mateix és cabdal per sentir-se bé. Per això, és important adoptar sempre un estil de vida saludable.

Un estil de vida saludable és indispensable per trobar-se bé per dins i per fora. Entre aquests bons hàbits hi ha una alimentació sana i equilibrada, un descans adequat i la realització d'activitat física de manera regular i sempre adaptada a cada persona. Finalment, un entorn empàtic i de confiança i l'autoconeixement faran que la salut mental es mantingui forta. ■

1 **Alimentació sana.** El tipus d'aliments i la dieta que segueix una persona influeixen, i molt, en la salut mental. Un consum habitual de fruita, verdura i peix s'ha comprovat que ajuda a tenir equilibri emocional. Contràriament, les dietes altes en processats, sucres i greixos s'associen a desequilibris emocionals. Una alimentació sana, com la dieta mediterrània, pot reduir el risc de depressió.

2 **Esport.** Fer esport i activitat física de manera regular redueix l'estrès i la preocupació. A més, aquesta pràctica preveu l'aparició d'ansietat, depressió i altres trastorns mentals. Quan ens movem, el cos segrega serotonina, que és l'hormona que eleva l'autoestima i millora la confiança en un mateix. L'esport també és bo per estimular la intel·ligència emocional; és a dir, l'autocontrol de les emocions i l'autoconeixement.

3 **Entorn.** Les persones han de ser eficients a l'hora de buscar amistats i aficions, així com d'aprofitar el temps. Les relacions tòxiques –siguin familiars, amistats o de parella– minven l'estabilitat mental i creen inseguretat emocional i rebaixen l'autoestima. Buscar bones companyies amb qui fer activitats en comú és, en canvi, molt positiu per a l'estat d'ànim.

4 **Autoconeixement.** La necessitat d'autoconeixement s'ha valorat els últims tres anys. La pandèmia ha demostrat que conèixer-se un mateix és la base per poder estructurar una vida emocional sana. Identificar els sentiments que genera una certa situació i preguntar-se perquè han aparegut ajuda a trobar respostes i a reduir el malestar. També permet afrontar els problemes del dia a dia amb més eficiència.

TEATRO REAL
CERCA DE TI

Perquè, si hem de triar,
triem l'alegria en lloc de la tristesa,
l'hola en lloc de l'adéu, el sí en lloc del no
i el per a tothom en lloc del per a ningú.

mejor así

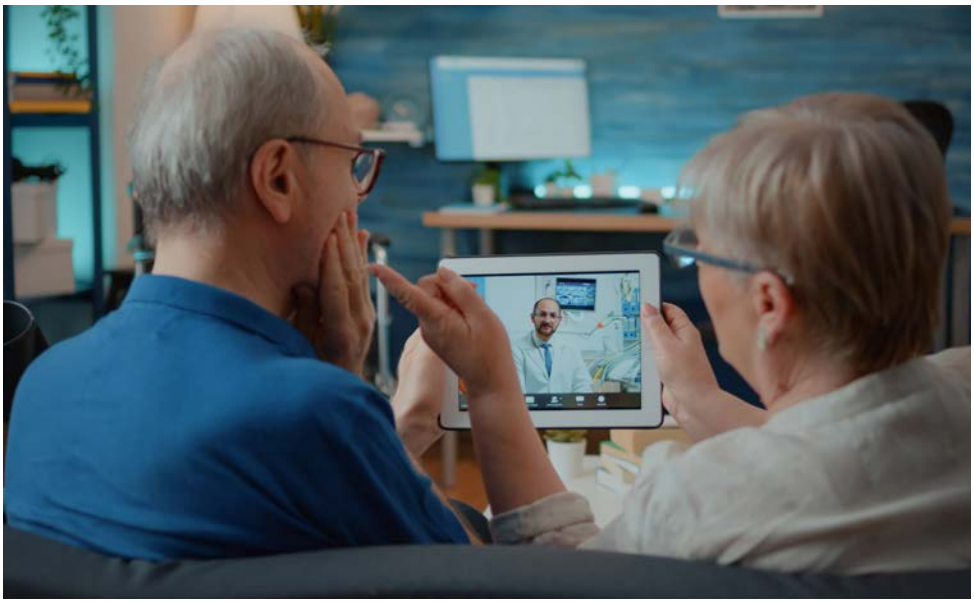
UNA COMPANYIA MÈDICA SENSE ÀNIM DE LUCRE
LA MAJOR XARXA D'HOSPITALS PROPIS DEL PAÍS
SUPORT PSICOEMOCIONAL PER A TOTHOM
EL NOSTRE BENEFICI ÉS LA TEVA SALUT

Molt millor així, oi?

900 10 10 21
asisa.es

Salud
Dental
Vida
Accidentes
Decesos
Mascotas
Viajes

asisa
mejor así



ASISA impulsa un programa per millorar l'atenció a pacients crònics

El Programa ACTÚA detecta precoçment els canvis en l'estat de salut del pacient a través del monitoratge remot continu i personalitzat

ASISA ha posat en marxa el Programa ACTÚA, per al control de pacients amb malalties cròniques. Té l'objectiu de prevenir i detectar de manera precoç les reaguditzacions dels pacients que pateixen malalties cròniques, com ara MPOC (malaltia pulmonar obstructiva crònica) o ICC (insuficiència cardíaca crònica).

El programa, impulsat per la Direcció General Mèdica (DGM) d'ASISA, juntament amb Care4Chronics, empresa del Grup Air Liquide, es basa en una aplicació digital en línia que remet dades clíniques com la tensió arterial, la saturació d'oxigen o el pes a una plataforma de seguiment i control. A més, el pacient aporta dades de la simptomatologia en un qüestionari a través de la mateixa aplicació, cosa que permet fer una valoració molt precisa de l'estat del seu procés. Així, els professionals sanitaris responsables del programa poden activar els recursos assistencials necessaris en cada cas. ■

El programa ajuda a detectar de manera precoç les reaguditzacions en pacients que pateixen malalties cròniques, evitant visites a urgències, ingressos hospitalaris i complicacions.

El Grup HLA rep un Premi E-nnova Health 2022 pel projecte HLA CirugIA

El Grup HLA ha rebut un dels Premis E-nnova Health 2022 que lliuren *Diario Médico* y *Correo Farmacéutico* com a reconeixement a les iniciatives més innovadores en l'àmbit de la salut digital. El projecte premiat, HLA CirugIA, va aplicar eines d'intel·ligència artificial (IA) per millorar l'organització i l'eficiència de l'àrea quirúrgica de l'hospital HLA Universitari Moncloa (Madrid) i va ser desenvolupat conjuntament amb IE Business School. L'ús d'IA ha permès identificar el marge de millora en la planificació del bloc quirúrgic de l'hospital, així com els factors que contribueixen a optimitzar la durada dels actes quirúrgics. El premi el va rebre el doctor José Ramón Vicente Rull, gerent de l'hospital, en un acte celebrat a Madrid. ■

Breus

- **Noves unitats de reproducció.** El Grup Internacional UR obrirà dues noves unitats de reproducció a Sevilla i Barcelona. Ho va fer públic el president, el doctor José López Gálvez, durant les IV Jornades Científiques, que es van celebrar a Saragossa. Durant la trobada es va abordar l'avaluació de nous productes i es van posar en comú els informes d'activitat i resultats, els protocols normalitzats (PNT), les anàlisis d'assessoria científica, qualitat i paramèdic, així com l'activitat dels laboratoris d'embriologia i genètica reproductiva.

- **Reconeixement als funcionaris.** ASISA estrena la pel·lícula *El valor de lo invisible*, un film que recull el testimoni directe d'empleats públics que expliquen la seva feina diària als ciutadans. Per fer la pel·lícula, ASISA va crear una plataforma a través de la qual els empleats públics podien enviar vídeos fets per ells mateixos. A partir de més de 500 testimonis, el director i guionista Esteban Crespo, nominat a l'Oscar pel curtmetratge *Aquel no era yo*, amb el qual va guanyar un Goya el 2013, ha creat *El valor de lo invisible*. El metratge, d'uns 30 minuts de durada, es pot veure al canal de YouTube d'ASISA.

Sis hospitals del Grup HLA entre els 50 centres privats amb més bona reputació sanitària

El Monitor Empresarial de Reputació Corporativa (Merco) ha tornat a incloure en el seu ànguing els hospitals del Grup HLA

Els centres HLA Moncloa de Madrid, HLA Vistahermosa d'Alacant, HLA Jerez Puerta del Sur de Jerez de la Frontera, HLA El Ángel de Màlaga, HLA Inmaculada de Granada i HLA Montpellier de Saragossa han estat considerats dels millors del país en medicina privada, segons Merco.

El Monitor de Reputació Sanitària (MRS) de Merco ha inclòs per primera vegada HLA Universitari Moncloa entre els hospitals amb més bona reputació sanitària en medicina interna. Per la seva banda, la Clínica HLA Vistahermosa continua sent l'únic hospital privat d'Alacant que surt al rànquing; HLA Jerez de la Frontera ha pujat 12 posicions respecte a l'any anterior i és el més ben posicionat de la província de Cadis.

L'hospital HLA Universitari Moncloa (Madrid) entra per primera vegada en el rànquing Merco com un dels centres públics i privats amb més bona reputació en medicina interna.

De la mateixa manera, HLA Inmaculada i HLA Montpellier són els millors en sanitat privada a Granada i Aragó, respectivament.

Segons Valeriano Torres, CEO del Grup HLA, "l'MRS és una de les eines de referència per avaluar els principals actors del sistema sanitari del país. Tenir sis hospitals dins d'aquest rànquing tan prestigiós dona valor al nostre compromís amb el sector sanitari espanyol i l'excel·lència assistencial que prestem als nostres pacients". ■

Validen un test de Transmural no invasiu basat en IA per diagnosticar el càncer de mama

quantusMM és compatible amb la majoria dels mamògrafs actuals i en menys de dos minuts detecta la presència de nòduls o microcalcificacions malignes, cosa que ajuda a identificar el risc de càncer de mama.

Transmural Biotech, la companyia biotecnològica de Grupo ASISA, ha completat el procés que estableix la normativa europea per comercialitzar quantusMM, un test no invasiu basat en intel·ligència artificial (IA) que permet diagnosticar amb una precisió del 92% patologies mamàries, entre les quals hi ha el càncer de mama, a partir de les imatges obtingudes en una mamografia.

L'obtenció del marcatge CE és un pas decisiu per desenvolupar aquesta tecnologia, ja que aquest distintiu europeu també és vàlid per a la majoria dels països asiàtics i llatinoamericans. ■

ASISA celebra la III Convenció Comercial Nacional

La Direcció Comercial i de Màrqueting d'ASISA ha organitzat la III Convenció Comercial Nacional, que ha reunit a l'Estadi Metropolità (Madrid) els màxims responsables d'ASISA i ASISA Vida i els representants de l'estructura comercial de la xarxa de delegacions de la companyia.

La convenció, en què van participar més de 160 persones, va permetre analitzar la situació del mercat assegurador, els reptes que afronten ASISA i ASISA Vida en un escenari marcat per la inflació, els símptomes de desacceleració econòmica i les conseqüències de la pandèmia, així com l'adaptació de l'estratègia comercial per ser cada cop més competitius.

Els ponents van destacar la importància d'enfortir l'estructura comercial de la companyia per continuar impulsant el creixement i el procés de transformació i diversificació multiram d'ASISA. Igualment, van coincidir en la necessitat d'adaptar-se ràpidament a les demandes dels clients en un escenari d'incertesa i canvi. ■

Entre els participants en la convenció hi van ser Jaime Ortiz, director comercial i de Màrqueting d'ASISA; Francisco Martínez Aguilar, director general d'ASISA Vida; Pedro Razquin, adjunt a la Presidència d'ASISA; Rosa Pérez, directora de Canal de Venda a Particulars, i Carlos Eiroa, director de Publicitat.

Acció humanitària d'Assistència Sanitària i Metges Sense Fronteres

La col·laboració amb l'ONG ha permès adquirir material mèdic per ajudar a Ucraïna, Nigèria i la República Centreafricana.

Amb vocació de suport en activitats de caràcter social i una àmplia voluntat de col·laboració i participació en iniciatives amb una orientació humanitària, recentment Assistència Sanitària ha subscrit un acord amb Metges Sense Fronteres (MSF). Aquesta organització dona suport i desenvolupa tasques mèdiques i humanitàries en contextos de conflictes armats, violència, epidèmies o malalties oblidades i desastres naturals, entre d'altres.

Assistència Sanitària participa amb una aportació de 200.000 euros al Fons d'Emergències de Metges Sense Fronteres, que es faran servir en diferents projectes per tot el món. El suport prestat a Ucraïna equival a l'adquisició de tot el material mèdic i medicaments necessaris per portar a terme 876 operacions quirúrgiques d'urgència. A Nigèria, es podran tractar de manera ambulatòria 1.315 nens i nenes de la zona de Zamfara, que pateixen desnutrició aguda severa; en 45 dies podran recuperar el seu pes normal, gràcies al tractament. A més, es podran immunitzar 39.370 nens i nenes contra el xarampió a la República Centreafricana, que en pateix una de les epidèmies més greus dels últims anys. ■

Una col·laboració amb l'objectiu i la vocació d'oferir assistència mèdica de qualitat allà on calgui.

Reforma de l'UCI de l'Hospital de Barcelona

Seguint amb altres actuacions recents que s'han dut a terme a l'edifici de l'Hospital de Barcelona, la Unitat de Cures Intensives (UCI) ha estat objecte d'una intervenció adreçada a permetre més bona atenció a les persones ingressades. En aquest cas, s'han redistribuït els espais i s'han eliminat obstacles estructurals que no permetien tenir una visió completa des del punt de control d'infermeria. D'aquesta manera, es permet que el personal que cada dia desenvolupa la tasca assistencial accedeixi de forma més directa a cada pacient, tant per contacte visual com en els casos de desplaçaments dins de l'àrea.

La introducció d'una arquitectura més oberta també ha estat un punt de millora important, ja que permet més entrada de llum natural, un factor que incideix de manera decisiva en la salut i en la sensació de benestar de les persones, però també en la eficiència del personal. En la línia del disseny biofílic, aquesta tendència humanitza i naturalitza les àrees sanitàries, cosa que permet una experiència global més agradable. ■

Nova campanya publicitària d'Assistència Sanitària

Amb un missatge directe i l'eslògan *La millor, segons els metges*, Assistència Sanitària destaca la seva primera posició en el rànquing de les companyies de salut que ha elaborat el Consell de Col·legis de Metges de Catalunya. Espots de televisió, falques de ràdio, anuncis en premsa i cartells a la via pública, així com també presència en mitjans digitals, són els suports per donar a conèixer que l'entitat obté la millor nota dels metges. Conceptes com ara respecte, rigor, professionalitat, valorar la feina dels metges, tenir cura del pacient i llibertat de tots dos per triar i decidir es destaquen en la campanya. ■

L'OCU premia les assegurances de salut d'Assistència Sanitària

Després de 6.451 valoracions de socis de l'Organització de Consumidors i Usuaris, un estudi sobre les assegurances de salut a Espanya permet conèixer la seva experiència i opinions. Tenint en compte aspectes pràctics (tractaments coberts, quadre mèdic, qualitat dels serveis, atenció al client, autorització de proves...) i econòmics (prima, increment, copagaments...), Assistència Sanitària se situa en la primera posició entre les 16 companyies analitzades, amb la màxima puntuació en totes les categories. ■

Assistència Sanitària estrena una nova flota per al servei d'urgències domiciliàries

24 nous vehicles híbrids recorreran una mitjana de 35.000 quilòmetres a l'any per donar servei a tota la província de Barcelona.

La flota del servei d'urgències domiciliàries (SUD) d'Assistència Sanitària s'ha renovat íntegrament amb vehicles moderns que, en línia amb els actuals criteris d'ecosostenibilitat, permeten reduir les emissions gràcies a la tecnologia híbrida. Des del punt de vista d'ús, s'han dotat amb un sistema de GPS extra per facilitar els trajectes i optimitzar la conducció. A més, la imatge exterior s'ha modernitzat amb un nou disseny de serigrafia.

El model d'automòbil escollit és el nou Toyota Yaris, adaptat als avenços vigents en motorització. Es tracta d'un utilitari que fa servir una combinació de tecnologies per a la propulsió (motor de combustió interna i motor elèctric) amb consums al voltant dels 3 litres. Els nous vehicles de la flota per al servei d'urgències domiciliàries sobretot circularan per entorns urbans, si bé també faran alguns desplaçaments més llargs per carretera i fins i tot per camins rurals, especialment en el cas del SUD Comarques. ■

30 minuts és el temps estimat per arribar a casa de les persones assegurades a la ciutat de Barcelona.

Reconeixements dels equips de l'Hospital de Barcelona

El Col·legi de Metges de Barcelona va celebrar, el 28 de novembre, la seva gala anual de lliurament dels Premis a l'Excel·lència Professional, que des del 2004 es concedeixen en homenatge a trajectòries professionals basades en el compromís, l'honestedat, l'altruisme, la integritat i l'excel·lència. En aquesta ocasió, el jurat, constituïts per metges de prestigi reconegut, van guardonar dos professionals que han desenvolupat la carrera a l'Hospital de Barcelona, estretament lligats a la cooperativa.

D'una banda, el doctor Genís Carrasco, del Servei de Medicina Intensiva, va ser reconegut en la categoria d'Humanitats, Cooperació i Gestió. D'altra banda, la doctora Roser Cid, del Servei de Medicina Interna, va rebre la distinció corresponent a la categoria d'altres àmbits assistencials. Tots dos casos són exemple d'una trajectòria exemplar d'exercici de màxima qualitat i exalçament dels valors que configuren el professionalisme mèdic. ■

Dr. Genís Carrasco

Dra. Roser Cid

Breus

- **Noves intranets d'Assistència Sanitària i SCIAS Hospital de Barcelona.** Tot just un any després de la renovació integral de les seves pàgines web, s'han publicat les intranets d'Assistència Sanitària i SCIAS Hospital de Barcelona. A través d'elles, totes les persones de sengles organitzacions poden accedir i compartir còmodament informació i sistemes operatius, donant resposta a les necessitats diàries.

- **SCIAS participa en la principal recollida d'aliments solidària.** Un any més, SCIAS participa en la recollida de productes destinats al Banc dels Aliments, la iniciativa de referència en l'àmbit català per a la recepció d'aliments i el posterior repartiment entre més de 300 entitats especialitzades en l'ajuda a persones o famílies en situació de pobresa. L'objectiu és que les persones que més ho necessiten puguin accedir a una alimentació suficient, segura i saludable. Tant l'Hospital de Barcelona com l'Àrea de Participació de SCIAS van habilitar punts de recollida on es van rebre els aliments.

El Top300 de les cooperatives facturen 2,17 bilions de dòlars

Segons el *Monitor cooperatiu mundial*, el conjunt de les entitats que donen suport a la Fundació Espriu ocupa el tercer lloc en el sector sanitari.

L'Aliança Cooperativa Internacional (ACI) i l'Institut Europeu d'Investigació sobre Empreses Cooperatives i Socials (Euricse) han publicat l'onzena edició del *Monitor cooperatiu mundial*, un informe anual que estudia l'impacte econòmic que tenen les empreses cooperatives a escala internacional.

El monitor analitza l'acompliment de les 300 organitzacions cooperatives més grans del món, que sumen un volum de negoci de 2,17 bilions de dòlars americans. A més, fa una classificació per sectors, basada en les dades econòmiques del 2020, rànquing en què el conjunt de les entitats que donen suport a la Fundació Espriu ocupa el tercer lloc en el sector sanitari. A la classificació general, que ordena totes les cooperatives sense diferenciar-les pel sector d'activitat, la Fundació Espriu es troba en la posició 206.

La investigació i les dades recollides anualment per elaborar l'informe proporcionen al moviment cooperatiu una eina magnífica per avaluar-ne el desenvolupament, i alhora permet transmetre a l'opinió pública la rellevància del model cooperatiu. També és un element important en el diàleg amb les administracions per fomentar el desenvolupament de polítiques públiques que afavoreixin aquest model empresarial, basat en la gestió democràtica per part dels socis que en formen part.

HEALTH COOP

El 'Monitor cooperatiu mundial 2022' es pot consultar en aquest enllaç:

A més de dades econòmiques i d'ocupació, l'informe d'aquest any inclou un reportatge especial sobre digitalització. Tot i que el procés es va iniciar fa uns anys, les restriccions que va imposar la pandèmia de covid-19 sens dubte han accelerat la implantació de noves tecnologies en la majoria dels aspectes de la vida, incloent-hi l'educació, la feina, el consum i la sanitat. Les empreses han traslladat nombroses situacions del dia a dia a l'entorn digital i les cooperatives no estan al marge d'aquest procés. A més, aquestes entitats tenen el repte de digitalitzar la participació activa i democràtica dels socis cooperativistes en els processos de decisió de l'entitat. ■

Cooperativisme sanitari a l'Amèrica Llatina

El director de la Fundació Espriu participa en la Cimera Cooperativa de les Amèriques

D'esquerra a dreta, els doctors José Alves, president d'Uniodonto, Ricardo López, president de FAESS, Carlos Zarco, director de la Fundació Espriu, i Emilson Ferreira, vicepresident d'Unimed del Brasil.

En el marc de la VI Cimera Cooperativa de les Amèriques, que es va portar a terme entre el 24 i el 27 d'octubre al Paraguai, es va celebrar la jornada *Models cooperatius de salut cap a la integració regional*, amb l'objectiu d'analitzar les experiències sanitàries de referència al continent americà.

El director de la Fundació Espriu, el doctor Carlos Zarco, va inaugurar la trobada amb una dissertació en què va recordar que "el model de sanitat cooperatiu és una estructura sense ànim de lucre, que manté la propietat de les empreses en els pacients, els professionals o tots dos col·lectius, i que reinverteix tots els excedents a millorar la seva capacitat".

El debat posterior, en el qual hi van participar el doctor Emilson Ferreira, vicepresident d'Unimed del Brasil, la doctora Ángela Cruz, gerent de la cooperativa colombiana Coomeva, i el doctor José Alves, president de la xarxa brasilera de cooperatives odontològiques Uniodonto, va posar de manifest que el model cooperatiu té una àmplia presència a l'Amèrica Llatina, amb grans empreses que milloren l'accessibilitat als sistemes de salut i innoven en el disseny i l'organització dels serveis.

La trobada també va incloure la presentació de projectes que il·lustren la capacitat de cooperatives de salut. El doctor Ariel Bango va mostrar el procés de creació d'una cooperativa de consum per governar un hospital a Montevideo que donarà servei a prestadors mèdics de l'Uruguai. La doctora Bethania Meléndez va exposar la iniciativa de la cooperativa de professionals sanitaris que presideix, que té com a objectiu construir un hospital a Ciutat de Panamà. Per la seva banda, el doctor Ricardo López va destacar la tasca que la Federació d'Entitats Solidàries de Salut porta a terme a l'Argentina des de l'any 2000, promovent un model solidari d'assistència sanitària. ■

IHCO suma nous socis

El 25 de novembre, va tenir lloc l'Assemblea General de l'Organització Internacional de Cooperatives de Salut (IHCO), que cada any reuneix els representants de les empreses del sector de diferents països.

La trobada, presidida pel director general de la Fundació Espriu, Carlos Zarco, va analitzar les accions que l'organisme internacional ha desenvolupat l'últim any. Els delegats van exposar els desafiaments amb què s'enfronten les cooperatives als diferents països i van intercanviar punts de vista i solucions.

L'assemblea també va formalitzar la incorporació de tres noves entitats, una xarxa de farmàcies cooperatives de Grècia, un hospital de l'Uruguai i una cooperativa de professionals de Panamà que, com a membres de ple dret, amplien la base associativa i la representativitat de la institució sanitària.

Fundada el 1996 com a branca sanitària de l'Aliança Cooperativa Internacional, l'entitat presidida per la Fundació Espriu actualment inclou empreses associades en 18 països d'Europa, Amèrica, Àsia i Àfrica. ■

Una salut hiperconnectada

Davant de la globalització i el canvi climàtic, el concepte 'One Health' vol donar un enfocament integral a la salut, en el qual compta la salut humana, la dels animals i la del planeta mateix.

por **Dra. Yolanda Meije,** cap del Servei de Medicina Interna i Unitat de Malalties Infeccioses de l'Hospital de Barcelona. Doctorada en Medicina i Cirurgia, té un Màster en Malalties Infeccioses. Ha estat investigadora al Massachusetts General Hospital de Boston (EUA). Ha treballat a l'Hospital 12 de Octubre, l'Hospital Ramón y Cajal i l'Hospital Vall d'Hebron.

Hi ha la teoria que quan una papallona bat les ales en una zona del món podria acabar generant un terratrèmol en l'altra. Aquesta teoria, que involucra una infinitat de casualitats, posa en relleu alhora un nivell de connexió que ens podria arribar a sorprendre.

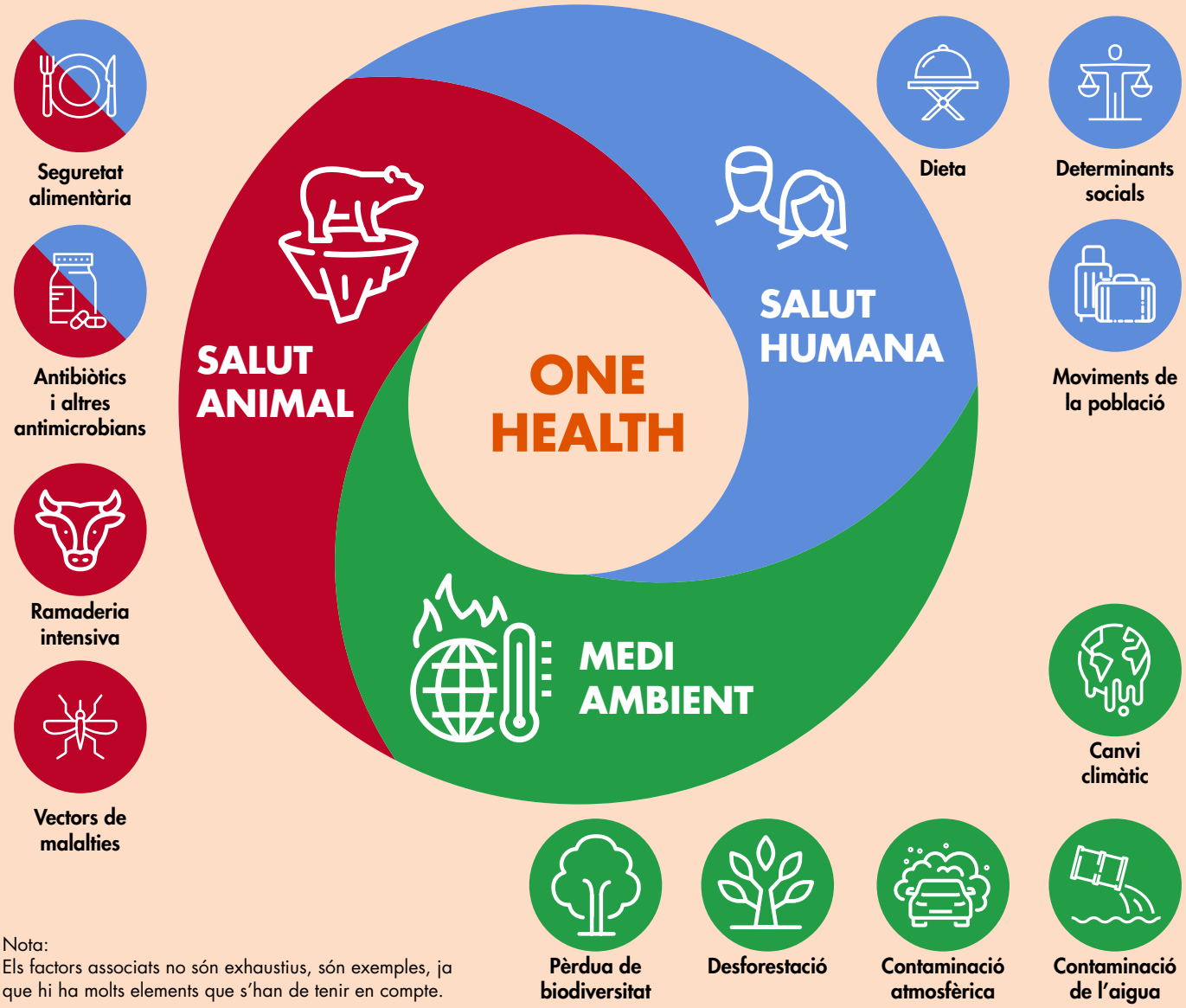
D'altra banda, és un fet que els darrers anys hem normalitzat malalties com l'Ebola, el Zika, la covid-19 o la verola del mico; i que hem assistit, com a observadors passius, a l'aparició de noves infeccions que ens arribaven des de qualsevol banda del món en un temps rècord.

Una situació sense precedents històrics, però que hem acceptat amb resignació i aplom. Per tant, potser és veritat que avui vivim en un món molt més connectat del que al principi ens poguéssim pensar? O que el que passa en una banda del món té conseqüències immediates en l'altra?

Anomenem *zoonosis* les malalties que es transmeten de l'animal a la persona, o bé directament o bé indirectament, a través de vectors com els artròpodes. La covid-19 ha estat una d'aquestes zoonosis, amb tota la repercussió i la morbimortalitat ocasionada. S'estima que més del 75% de les noves infeccions també seran malalties zoonòtiques. És més, hi ha fins a 1,7 milions de virus que podrien fer el salt a l'espècie humana els anys vinents. El fet és que no sabem quin serà el nom del pròxim virus que pugui aparèixer, ni ho volem saber, però el que sí que sabem és que és responsabilitat nostra, com a éssers humans, tenir cura del planeta on vivim. La protecció i l'amor a la natura que estan tan instaurats en les poblacions indígenes no són no- ►►►

ONE HEALTH ('una sola salut')

La salut humana i la salut animal són interdependents. Alhora, totes dues depenen del medi ambient.



Nota:
Els factors associats no són exhaustius, són exemples, ja que hi ha molts elements que s'han de tenir en compte.

►►► més obligats, a dia d'avui, com a respecte pel món que ens acull i com a llegat als nostres descendents, sinó imperatius per revertir la situació que estem vivint.

El món és, tal com hem vist, una unitat en la qual tots estem íntimament connectats; i en la qual tant les persones com els animals i l'ecosistema estem completament vinculats. La salut global involucra, per tant, la salut animal, l'ambiental i la humana.

El concepte *One Health* ('una sola salut') s'obre pas com a estratègia mundial necessària per enfocar aquest problema com un tot i que considera el nostre planeta com un factor prioritari per a la salut global. Un concepte que ens permet aprofundir en la globalització, en la importància del desenvolupament sostenible, del comerç d'animals o de les possibles zoonosis a les quals estem exposats i que poden tenir un impacte tan notable com el de la pandèmia mundial que vam viure fa tres anys.

Va ser a començament de l'any 2000 quan l'OMS va introduir aquest concepte per abordar els riscos de salut pública i que s'havien vist incrementats per la globalització i el canvi climàtic. Tot i això, està sent aquests últims anys, i després de la pandèmia, que l'enfocament s'ha fet prioritari per a totes les organitzacions de salut internacional.

S'ha d'abordar la situació des d'un punt de vista integral i unitari, que ens permeti avançar-nos a futures amenaces i que abordi el problema des d'un punt de vista de prevenció, i no pas de resposta davant de la malaltia.

Vivim en un món que està dissenyat sobre un equilibri perfecte, però no deixem d'alterar contínuament la balança, generant múltiples amenaces contra nosaltres mateixos i contra la resta del planeta. És alarmant pensar que el 75% de la superfície terrestre ja s'ha transformat de manera significativa per part de la humanitat i per al seu benefici exclusiu.

La desforestació i els canvis en l'ús del sòl, el comerç i el transport internacional i l'agricultura o la ramaderia industrial són els tres determinants principals del risc de zoonosi els pròxims anys. Però de quina manera el canvi climàtic, o l'alteració dels ecosistemes ►►►

Salut animal

Pèrdua de la biodiversitat
Actualment, un milió d'espècies estan en perill d'extinció, és a dir, una de cada vuit espècies podria desaparèixer els pròxims anys. La disminució de la biodiversitat i l'extinció d'espècies, que actuen com a hostes de virus, trenquen la cadena de contagi o el tallafocs existent natural, i col·loquen les persones com a hostes directes per a aquests virus. Així doncs, la pèrdua de la biodiversitat té una conseqüència directa en l'increment de malalties provocades per virus.

Canvis en el clima
Se sap que els canvis de temperatura influeixen en l'abundància i la durada de la vida de les paparres. Els canvis climàtics, a més, afecten els patrons de migració de les aus, que tenen un paper fonamental en la propagació de malalties zoonòtiques. Aquesta situació ha provocat que patologies com la malaltia de Lyme, transmesa per paparres, s'hagi vist incrementada els últims anys a causa de l'escalfament global. També ha provocat que casos de febre hemorràgica Crimea-Congo hagin pogut aparèixer a Espanya els últims anys (Extremadura i Castella i Lleó), i per la transmissió directa de la infecció des de les paparres de les zones rurals on habiten.

Ramaderia intensiva
La ramaderia intensiva també té efectes en la desforestació, en l'elevat consum d'aigua i en la contaminació del sòl, a través de la femta i l'amoníac provinent dels pinsos.

►►► incrementa el risc de zoonosi? Els factors climàtics tenen un paper important en la incidència de malalties transmeses per vectors com són els mosquits o les papparres. La temperatura mundial ha augmentat de manera significativa els últims anys, amb una tendència accelerada a l'escalfament global. Models matemàtics suggereixen que aquesta situació també accelerarà la velocitat de transmissió de les malalties ocasionades per mosquits i ampliarà la distribució geogràfica.

L'escalfament global també influeix de manera important en el cicle del fenomen climàtic El Niño, associat amb un risc més alt de malalties transmeses per diferents mosquits, com ara el Dengue o la febre de la Vall del Rift. I és que en climes secs, les pluges torrencials proporcionen condicions ideals de reproducció per als mosquits. Si a tot plegat hi sumem que, cada any, més de 4.000 milions de persones viatgen de banda a banda

Salut humana

Menys aus

Científics del Grup de Recerca en Gestió de Recursos Cinegètics i Fauna Silvestre de l'Institut de Recerca en Recursos Cinegètics i de la Universitat de Lleida han estudiat els efectes de l'expansió de terreny urbanitzat sobre la migració de les aus a Europa i, especialment, de la guatlla comuna. Els resultats destaquen que la guatlla no només ha perdut el seu hàbitat a l'Europa urbanitzada, sinó que també veu entorpida la seva migració per la gran quantitat d'obstacles que genera el sòl urbanitzat i la contaminació lumínica, que propicien la desorientació i les col·lisions de les guatlles amb infraestructures. Des d'una perspectiva 'One Health' això té conseqüències, ja que aquests ocells mengen mosquits. L'absència d'aus afavoreix la propagació d'aquests insectes, que, a més, piquen les aus mortes i poden transmetre malalties als humans. D'aquesta manera, si durant la migració les aus impacten contra infraestructures, la probabilitat que una au sigui picada per un mosquit i que aquest transmeti una malaltia a un humà augmenta de manera considerable.

Bacteris més resistents

Molts dels bacteris que contaminen els aliments s'han fet resistents als antimicrobians, cosa que fa més difícil tractar malalties transmeses pels aliments. Fer servir bé els antimicrobians en la producció de carn, productes alimentaris marins, ous i llet, així com també fruita i verdura, pot reduir el risc de bacteris resistents als antimicrobians.

Aliments fonamentals

El 60% de totes les malalties infeccioses humanes tenen un origen zoonòtic i al voltant del 75% es transmet entre espècies. Les malalties d'alt impacte afecten aliments fonamentals derivats de la ramaderia, que constitueixen el 33% de la proteïna i el 17% de les calories ingerides en l'alimentació.

» L'escalfament global també accelerarà la velocitat de transmissió de les malalties ocasionades per mosquits i n'ampliarà la distribució geogràfica.

del món, amb el risc conseqüent de transmissió de malalties més enllà de les fronteres; o el trasllat continu d'animals des del seu hàbitat a mercats urbans i un contacte més elevat amb animals salvatges i domèstics, tenim el còctel perfecte per incrementar la transmissió de malalties de l'animal a la persona i d'aquí entre països, de manera ràpida i global.

Observant els efectes de la globalització, els moviments poblacionals, la situació actual del planeta o com tractem els animals, encara ens sorprèn que el que va començar a la ciutat xinesa de Wuhan pogués arribar fins a nosaltres? O que si no es distribueixen les vacunes al mateix temps arreu del món, una nova soca òmicron de covid-19 aparegui a Sud-àfrica i que ben aviat s'expandeixi a la resta del planeta? O que si un nen menja carn de simi al Congo i desenvolupa verola del mico la infecció no acabi arribant fins a nosaltres?

El 1987, el dalai-lama ja va avançar: "El món cada cop s'està tornant més petit, cada vegada més interdependent... Avui més que mai, la vida s'ha de caracteritzar per un sentit de responsabilitat universal, no només de nació a nació i d'humà a humà, sinó també entre els humans i altres formes de vida". Tinguem cura del nostre planeta i dels éssers vius que l'habiten. ■

Medi ambient

Clima
La variació de les condicions climàtiques, com ara la temperatura, els patrons de pluja i la humitat, ha provocat un efecte directe en la longevitat del mosquit *Anopheles*, responsable de la transmissió de la malària. Com a conseqüència, estem veient un augment de transmissió de malària en zones on prèviament aquesta malaltia no existia.

Desforestació
La tala d'àrees forestals crea un hàbitat ideal per a la reproducció del mosquit *Anopheles* a l'Amazones, on la manca d'arbres fa que no s'absorbeixi l'aigua i que es formin bassals i àrees d'aigües estancades, que sembla que són els afavoridors principals de la seva propagació. S'ha vist, a més, que els mosquits que transmeten la malària piquen els humans 200 vegades més en les àrees desforestades que no pas en les forestades.

Agricultura
La desforestació de les selves d'Indonèsia, per donar espai a l'agricultura, va comportar que els ratpenats de la fruita busquessin un altre hàbitat, i amb ells van transportar una malaltia mortal transmesa pel virus Nipah. L'aparició documentada d'aquesta infecció en agricultors malais i els brots recurrents posteriors a tot el sud-est asiàtic en van ser la conseqüència.

Maite Martín Presidenta de la Plataforma One Health

"El concepte 'One Health' suposa un canvi cultural que només es pot fer des de la governança"

per **Pilar Maurell**

Maite Martín és presidenta de la Plataforma One Health, presidenta de la Conferència de Degans de Facultats de Veterinària d'Espanya i degana de la Facultat de Veterinària de la Universitat Autònoma de Barcelona.

La covid-19 ha posat de manifest que hem de canviar la manera d'abordar la salut i veure-la com un tot que integra la salut dels humans, la dels animals i la del medi ambient. Un informe de la Plataforma Intergovernamental sobre Biodiversitat indica que hi ha més d'1,5 milions de virus no coneguts en la fauna silvestre. S'estima que del total uns 800.000 podrien tenir capacitat de passar a l'ésser humà. El virus que va provocar la pandèmia era un d'ells. La Plataforma One Health, una organització que és pionera al món i que ja reuneix més de 140 entitats, treballa per conscienciar sobre la necessitat d'abordar la salut des d'un enfocament transdisciplinari que integri la salut animal i del planeta.

La Plataforma One Health es va presentar fa més d'un any, el 3 de novembre del 2021.

El desencadenant va ser la pandèmia, que va posar de manifest la necessitat de fer un canvi de paradigma en com entenem la salut. Als països amb més recursos, amb prestacions sanitàries robustes, estem acostumats a veure la salut des de la perspectiva del tractament de malalties, i és obvi que només aquesta visió reactiva de la salut no és suficient per fer front als reptes sanitaris que tenim al davant. Per exemple, aquest estiu, l'acceleració més que evident del canvi climàtic ha provocat un increment de la mortalitat a causa de les intenses onades de calor. Això no es pot abordar només des de la perspectiva de les prestacions sanitàries, sinó que cal actuar per mitigar els efectes del canvi climàtic per evitar aquestes morts o l'empitjorament de la salut de persones que tenen patologies respiratòries i cardiovasculars, que són les que es veuen més afectades per la calor. Hem de reforçar les mesures preventives, com ara els plans de vacunació o el cribratge per detectar certes malalties, però hem d'anar més enllà i reduir la pressió que ara el medi ambient exerceix sobre el nostre estat de salut.

Aquest enfocament integral de la salut apel·la a totes les professions, també arquitectes i urbanistes.

Avançar cap a models de ciutat més sostenibles també té beneficis en la salut de les persones. Cal tenir en compte que els condicionants socials tenen un gran impacte en les nostres vides. Per exemple, les persones amb menys recursos són les que viuen en entorns més degradats i són més vulnerables de contreure malalties. Hem de tenir en compte que la nostra salut depèn o està lligada a la dels animals, a la del medi ambient i als determinants socials. Aquesta és l'essència del concepte *One Health*.

Quins objectius teniu?

Volem promoure aquest enfocament integral de la salut que és *One Health* i fer accions de divulgació perquè aquest concepte vagi més enllà de l'entorn on s'ha mogut fins ara. L'Organització Mundial de la Salut i l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) van introduir el concepte l'any 2000, i recentment s'ha incorporat al Programa de les Nacions Unides per al Medi Ambient. Intenten promoure que les polítiques de diferents països s'alineïn al seu voltant, però de moment ha tingut poc recorregut. Les polítiques es mouen en un altre context i sempre hi ha prioritats que hi passen per sobre, ho veiem a les cimeres sobre el canvi climàtic, els acords sempre són de mínims i el canvi climàtic continua, no ens espera. Un altre dels objectius de la plataforma és que aquesta estratègia multidisciplinària i multisectorial vagi calant en les polítiques, i perquè això sigui realitat és fonamental la go-

vernança. El concepte *One Health* suposa un canvi cultural que només es pot fer des de la governança.

Per què?
El món en el que vivim actualment no té res a veure amb el de fa cent anys. Hi ha hagut un increment exponencial de la població, l'activitat que l'ésser humà ha desenvolupat sobre el planeta ha portat a la degradació dels ecosistemes, al canvi climàtic i a la pèrdua de biodiversitat. Aquests factors afavoreixen que hi hagi més contacte entre les persones i els animals, cosa que fa que els salts dels virus als humans siguin més freqüents. Hi ha informes que indiquen que pandèmies com la que hem passat recentment possiblement seran més freqüents i mortals en el futur. Estem avisats, hem de fer-hi alguna cosa. Tanta investigació i coneixement i que no es portin a terme polítiques basades en aquestes evidències no té sentit.

Com treballeu?
En aquest moment som un grup força potent, amb més de 140 entitats amb un gran pes. Aquest primer any, hem participat en moltes audiències públiques on es presenten documents com el Pla Estratègic de Salut i Medi Ambient. Aquest document ja era un esforç per part del Ministeri de Sanitat de treballar amb el concepte *One Health*, i ho va fer en col·laboració amb el Ministeri per a la Transició Ecològica. Però es van oblidar dels animals. No era un pla que recollís l'essència de *One Health*, tenint en compte que a Espanya hi ha 29 milions de mascotes i tota la fauna amb què convivim a les ciutats. Des de la Plataforma vam aportar elements que anaven en la línia d'incloure-hi els animals, és a dir, valorar l'impacte dels factors mediambientals sobre la salut dels animals que, alhora, repercuteix en la salut de les persones. Vam estar molt satisfets d'aquesta acció perquè la majoria de les aportacions es van recollir al pla que es va aprovar finalment. També hem treballat en altres documents, com el Pla Estratègic del Patrimoni Natural i la Biodiversitat i el Pla Estratègic d'Aiguamolls per al 2030.

La Plataforma One Health sosté que el nostre benestar està relacionat amb la salut dels animals i del medi ambient.

I si no fem aquest abordatge integral de la salut?
Nosaltres portem una dinàmica i el planeta la seva i no som conscients de com la desaparició d'una espècie concreta pot repercutir en la salut de les persones. Per exemple, una espècie amenaçada en aquest moment són les tortugues aquàtiques. Quina repercussió té per a la salut humana? La seva font d'alimentació fonamental són les meduses, si desapareixen les tortugues hi haurà sobrepoblació de meduses, que arribaran a les costes, això implica un increment de picades per medusa i una afectació en la salut i en la despesa sanitària. Però no només això, hi ha altres efectes derivats d'un excés de meduses: a les zones costaneres hi ha molts negocis que viuen del turisme i dels esports aquàtics. Si deixen de venir turistes o no es poden fer certes activitats, pot ser que hi hagi persones que perdin la feina.

La desaparició d'una espècie pot tenir conseqüències insospitades.
El nostre benestar està connectat amb la salut dels animals i del medi ambient. Tot i això, estem acostumats que tot es valori en termes econòmics, i no de salut. Pensem que, igual que es valora l'impacte econòmic d'una decisió o una mesura política, també caldria fer una valoració de l'impacte en la salut de totes les polítiques que es porten a terme. ■

Viatges mítics en TREN

Viatjar és un dels grans privilegis de la societat actual. Tot i això, aquesta afició és històrica i les primeres trobades que van permetre gaudir del recorregut d'un viatge les va concedir un tren.

per **Laura Martos**

A mitjan segle XX, amb la proliferació dels vols comercials, el tren va començar a quedar en segon pla quan es tractava de planificar trajectes llargs. Aleshores, què va passar amb aquells trens mítics que cobrien grans distàncies i que oferien la possibilitat de viatjar a qualsevol lloc sense necessitat de sortir dels vagons i amb tota mena de luxes?

Transsiberià

Tot i que es tendeix a anomenar *Transsiberià* el tren que recorre el trajecte entre Moscou i Vladivostok, la veritat és que són uns quants els que el fan, així que és més apropiat parlar de *línia fèrria*. Es va inaugurar el 1904 per connectar la capital russa amb el mar del Japó, a la costa del Pacífic, i és la via fèrria més llarga de tots els temps: recorre 9.289 quilòmetres, travessant vuit zones horàries al llarg de set dies de viatge, com a mínim. Actualment, el Transsiberià ofereix dues opcions, la ruta del Transmongolià, que uneix Moscou i Pequín passant per Mongòlia, i la del Transmanxurià, que uneix Moscou i Pequín sense passar per Mongòlia. Una experiència única que ofereix diferents possibilitats per a tota mena de viatgers. Els trens de línia regular tenen tres tipus de compartiments: els de primera classe, Spalny Vagon, són els més cars i són per a dues persones, tot i que alguns tenen dutxa compartida. Els de segona classe, Kupé, són compartiments tancats per a quatre persones, i els de tercera, Platzkart, són els més barats i, per tant, els més incòmodes, amb compartiments compartits.

Orient Express

Si pensem en trens mítics, no pot faltar l'històric Orient Express, que va inspirar una de les novel·les de misteri més famoses de la literatura del segle XX, obra d'Agatha Christie. Inaugurada el 1883, aquesta línia ferroviària inicialment unia París amb Giurgiu, a Romania, tot i que estava pensada per arribar fins a Istanbul, el cor de l'Imperi otomà. Va sortir per primera vegada de l'estació de l'Est de la capital francesa amb 17 vagons plens de luxe, en què viatjaven diplomàtics, estrelles de cine i escriptors. Aquest tren cobria un trajecte de gairebé 2.800 km i para-

Luxe oriental. A l'esquerra, un dels vagons del Venice-Simplon Orient Express. Sobre aquestes línies, un dels vagons de l'Orient Express original.

va a importants urbs europees, com ara Munic, Viena o Budapest. Actualment, en ple segle XXI i després d'anys d'abandonament, una sèrie de 17 vagons es va recuperar gràcies a una iniciativa impulsada des d'internet i està a punt per restaurar-se i tornar a les vies cap al 2024.

Paral·lelament, als anys 80, l'americà James Sherwood, propietari de l'hotel Cipriani, de Venècia, va voler recuperar algunes línies de tren amb la intenció de reviure aquella experiència de luxe i sofisticació. Així va ser com va crear el Venice-Simplon Orient Express, un dels trens encara avui més emblemàtics del món. En realitat, es tracta de dos ferrocarrils, un històric tren britànic Pullman que circula de Londres a Folkestone, i un tren continental de cotxes clàssics dels anys 20 que circula des de Calais, a França, fins a Venècia. El seu trajecte més habitual és el Londres-París-Venècia en tots dos sentits, passant per Àustria i Suïssa. També proposa el trajecte entre París i Istanbul (3.012 km) a través de França, Suïssa, Àustria, Hongria i Romania –amb escales a Viena, Budapest i Bucarest–, que ara s'ofereix només una vegada a l'any, el mes de setembre.

La via més llarga. A dalt de tot, els vagons d'un dels trens que recorren la via fèrria del Transsiberià, la més llarga del món, amb 9.289 km.

Europa des d'un vagó

Actualment, hi ha altres trens que recorren Europa oferint experiències úniques a bord i que acumulen anys d'història, com és el cas del Bernina Express, que connecta Suïssa amb Itàlia travessant els Alps suïssos, per la línia de l'Albula i la línia del Bernina, que des del 2008 figuren al patrimoni de la humanitat de la Unesco. La línia Nordland, el tren més llarg de Noruega, que recorre 729 quilòmetres immersos en la natura nòrdica. I fins i tot a Espanya, el també mític Transcantàbric es remunta a finals del segle XX per recórrer el nord del país –entre Sant Sebastià i Santiago de Compostel·la (o viceversa)– a la recerca dels paisatges més verds, en un recorregut de 8 dies i 7 nits. ■

LA IMPORTÀNCIA DE LA DESCONNEXIÓ DIGITAL

per **Compartir**

Cada dia passem molt de temps davant de les pantalles, per això cal saber gestionar descansos que ens aportin beneficis físics, mentals i socials. A més de la voluntat, hi ha solucions tecnològiques per aconseguir-ho.

Quants minuts passen des que bloqueges el mòbil fins que el tornes a mirar? I quantes vegades al dia toques la pantalla per fer-lo servir? Cada persona respondrà de manera diferent aquestes preguntes, però els estudis que aborden la dependència creixent a aquests dispositius alerten amb els resultats. Segons la mitjana, un usuari estàndard d'internet passa gairebé 7 hores al dia (6 hores 58 minuts) navegant per la xarxa en tots els seus dispositius, segons revela l'informe *Digital 2022 Global Overview Report*. Les xifres computen tota l'activitat amb les pantalles, però quan ens aturem en les més petites el resultat és contundent. Les persones als deu principals mercats de mòbils del món passen 4,8 hores davant de l'*smartphone*, afegeix l'informe *State of Mobile 2022*, de l'empresa d'anàlisis d'aplicacions App Annie. I quan es parla de generacions, els més joves són la població que passa més temps davant de la pantalla. Les xifres apunten que l'anomenada *Generació Z* dedica més del 70% del temps a fer servir el telèfon, mentre que el 24% d'aquests joves admet que el sobreús ja és un problema en la seva vida.

Tenint en compte que 7-8 hores del dia es destinen a dormir i una franja similar és per treballar o estudiar, les dades de l'informe *State of Mobile 2022* són més que preocupants. Les xifres apunten que ens passem gairebé un terç del temps desperts mirant la pantalla.

Amb aquesta tendència consolidada i a l'alça en les generacions més joves, creixen les veus que alerten de la necessitat de practicar l'anomenada *desconnexió digital* per evitar les conseqüències habituals en la salut mental. Aïllament social, solitud, problemes de comunicació, depressió, frustració i inseguretat, entre d'altres, són alguns dels problemes que comporta l'addicció al mòbil i a les xarxes socials.

Una apagada necessària

Prendre's un descans tecnològic comporta efectes positius en l'estat d'ànim i millora la sensació de benestar. Els experts incideixen en

la necessitat d'activar una autodesconnexió que, un cop passada l'ansietat inicial que provoca aquest aïllament, aporta beneficis mentals, socials i fins i tot físics ben clars. Els qui s'aparten de la pantalla i de les distraccions milloren la concentració i les relacions socials en interactuar més amb altres persones, la qual cosa és essencial per sentir-se bé. I per fer-ho han de sortir de la zona de confort limitada per la pantalla i passar més temps a l'aire lliure. La connexió amb la natura, que alhora evita el sedentarisme, també és determinant. Els estudis confirmen que una simple caminada de 10 minuts fora de casa millora l'estat físic i, també, la salut mental.

L'estat de silenci digital també convida a la reflexió i la meditació. Passar cinc minuts en silenci, sense distraccions ni notificacions, ajuda a connectar amb un mateix i a relaxar-se.

Apps per desconnectar

Quan no n'hi ha prou amb la voluntat per desconnectar del terreny digital, la tecnologia també ofereix solucions per aconseguir-ho. Hi ha aplicacions que limiten el temps actiu de la pantalla, d'altres que controlen la freqüència en què es visiten les aplicacions i d'altres que recorden a l'usuari que ha arribat el moment de desconnectar. L'apagada també es pot aplicar a través del joc. L'app Digital Detox, per exemple, presenta desafiaments als usuaris per minimitzar el temps que passen davant de la pantalla. D'altres, com ara Phoneless, permeten jugar i competir amb els amics. Tot s'hi val per aconseguir la important i necessària desconnexió digital. ■

El mètode Yondr

Quan desconnectar esdevé una missió impossible pel motiu que sigui, sempre queden les solucions físiques. Una es diu Yondr i consisteix en una bosseta individual de neoprè que es bloqueja amb un microxip quan hi deixes caure el telèfon a dins. L'inventor va ser Graham Dugoni, un artista nord-americà que es va cansar de veure com els telèfons intel·ligents apareixien a tot arreu. El seu objectiu va ser crear espais lliures de dispositius i de distraccions.

El seu ús ja s'ha estès entre artistes i institucions. Per començar, es notifica als assistents que quan arribin a l'entrada del lloc on no es permet l'ús del telèfon hauran de deixar l'aparell en un estoig que es bloqueja quan està tancat. Els usuaris mantenen sempre aquesta bossa amb ells, que únicament es desactiva de manera automàtica quan passen per unes màquines a la sortida del recinte en qüestió. Així és físicament impossible interactuar amb el telèfon, cosa que a priori incomoda, però que acaba agradant als usuaris. "Alguna vegada hi ha hagut algú que ha tingut un atac de pànic perquè no podia accedir al mòbil, però són molt pocs", explica Dugoni, que assegura que de l'ansietat inicial es passa a la satisfacció. "La gent surt dient que és increïble no veure un sol telèfon intel·ligent. Hi ha més energia entre el públic i s'accentuen molt més les sensacions", assenyala.

Alguns artistes, com Alicia Keys i Guns N' Roses, ja han provat Yondr en alguns concerts. D'altra banda, l'actor Chris Rock va fer servir l'estoig per aïllar-se completament durant els assajos abans del lliurament dels premis Oscar del 2022.

QUÈ MENJAR ABANS I DESPRÉS D'ENTRENAR

per **Laura Martos**

La dieta és un dels factors més importants que hem de tenir en compte si fem qualsevol entrenament, perquè els aliments que ingerim influeixen directament en el rendiment esportiu i en la recuperació posterior.

És difícil resumir de manera clara tots els factors que tenen lloc al nostre cos quan fem esport. El tipus d'entrenament, el temps que hi dediquem, fins i tot la nostra rutina i la dieta que acostumem a portar habitualment són elements crucials per definir quins aliments podem afegir a la llista de la compra per treure el màxim rendiment a les sessions d'entrenament i al procés de recuperació.

"Hem de tenir en compte que si fem exercici d'altes intensitats i llarga durada patim un estrès gastrointestinal, i, per tant, entrem en un procés d'isquèmia en què la sang es concentra en el múscul, dificultant el procés de digestió i absorció", afirma la tecnòloga alimentària i nutricionista esportiva del FC Barcelona i ASSISPORT Mireia Porta, que aconsella deixar reposar l'estómac un mínim de 2-3 hores entre la ingesta d'aliments i un entrenament. Un cop acabada la sessió, cal tenir en compte el procés de metabolització del cos, conegut com *la finestra metabòlica*. Aquest terme fa referència als 30-45 minuts posteriors a la pràctica d'exercici, el moment més òptim perquè l'organisme ompli els dipòsits de glucogen muscular a través de nutrients com els antioxidants, els carbohidrats i les proteïnes per iniciar un procés de regeneració efectiu. Però, què passa amb el tipus d'entrenament que fem? Porta ho té clar: "Si entrenem diferent, també tindrem unes necessitats nutricionals diferents. Per a un exercici de base cardiovascular o de llarga durada, necessitem més aportació energètica perquè el cos respongui; per tant, buscarem aportar glucogen muscular (a través de carbohidrats i proteïnes de digestió fàcil). En canvi, si l'entrenament és de força, necessitarem més aportació nutricional i aminoàcids per reestructurar el múscul (a través de més aportació proteica)".

AIGUA CADA 20 MINUTS

El primer factor d'una baixada de rendiment és la deshidratació. L'aigua, per tant, és un aliment essencial que s'hauria d'incloure en els entrenaments aproximadament cada 20 minuts, sempre tenint en compte factors com el tipus d'entrenament, les condicions físiques de cada individu i la temperatura de l'ambient. Per saber si estem ben hi-

dratats, Porta explica que "no hauríem de perdre més d'un 2% del nostre pes corporal durant l'exercici", i recomana incloure un procés de prehidratació prenent aigua, brou o te abans de l'exercici, i incloent líquids, com ara batuts, en el procés de posthidratació posterior a l'entrenament, per no desajustar el nivell de minerals i potassi del cos.

ALIMENTS CLAU

Si parlem d'aliments clau per prendre abans d'una sessió d'entrenament, alguns aliats poden ser una torrada d'arròs, una barreta de cereals no proteica o una peça de fruita, aliments que tenen una font d'hidrats de carboni de digestió fàcil i que poden aportar l'energia necessària durant l'exercici.

Un cop acabat l'entrenament, alguns dels aliments que podem incloure són els que ens aportin carbohidrats i proteïna de manera equilibrada, com ara un iogurt amb plàtan, un batut de llet d'ametlla amb proteïna en pols, o un *bowl* amb base de civada; sempre aprofitant aquesta primera fase en què el cos té més capacitat recuperadora. "Hi ha certs aliments, com els que són alts en fibra o àcids, i per descomptat els fregits i els greixos, que dificultaran de manera notòria un entrenament, sobretot pel temps de digestió que comporten", indica Porta, que també insta a evitar l'alcohol de manera particular després d'haver fet exercici.

Finalment, els suplements esportius també poden ajudar a acabar d'aconseguir el màxim rendiment i evitar dèficits. Nutrients com la vitamina D, l'omega-3, la vitamina B12 o el ferro necessiten tenir un valor més òptim si fem esport amb freqüència, de manera que un suplement d'aquest tipus podria ser un bon aliat. D'altra banda, hi ha ajudes ergogèniques, com la proteïna de sèrum de llet o vegetal, que contribueix al procés de recuperació i l'anabolisme muscular, o la creatina, que redueix el dany causat al múscul durant l'exercici. Els gels, les compotes o les gominoles esportives que aporten macronutrients com hidrats de carboni i proteïna també són una bona opció per al procés de restablir l'estructura aminoàcida i muscular i, per tant, aconseguir una recuperació millor. ■

Quins macronutrients cal prioritzar?

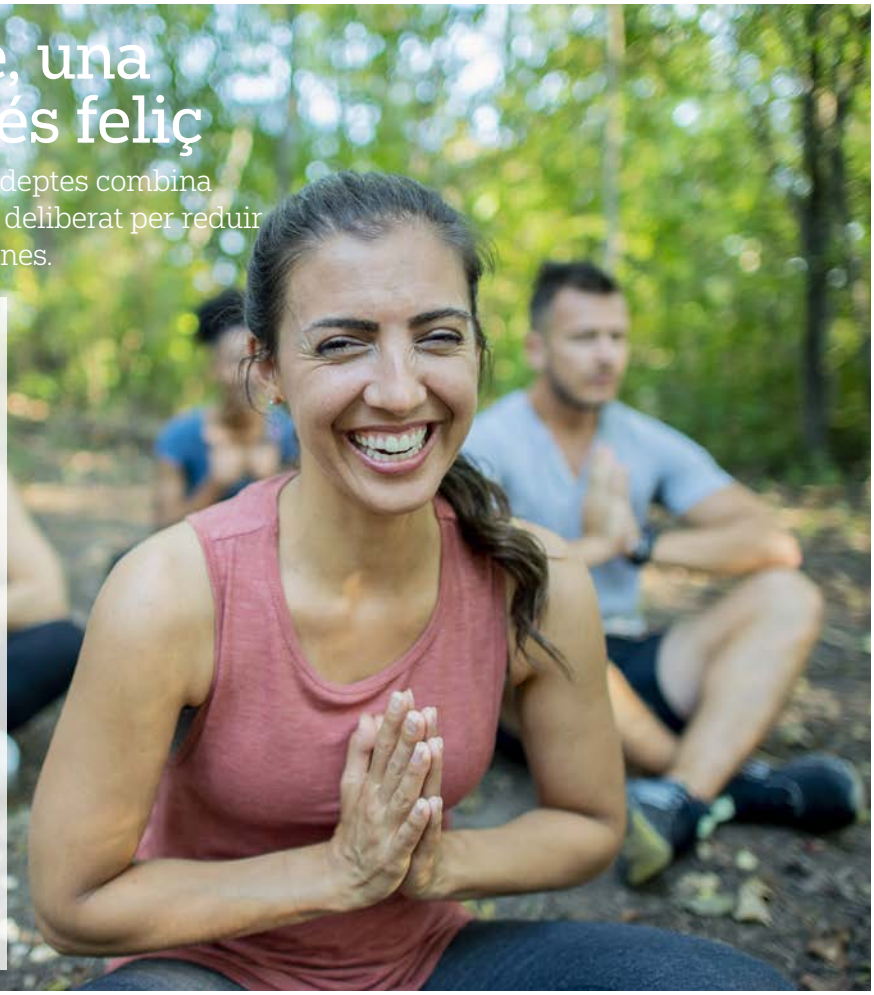
Si parlem de l'estructura dels macronutrients (carbohidrats, proteïna i greixos), el concepte més important és el de periodització, és a dir, menjar en funció de la periodicitat dels entrenaments. No cal ingerir la mateixa quantitat de carbohidrats si fem una doble sessió o un entrenament de tiratge llarg que un dia de repòs.

Amb tot, és important assegurar-se que el cos rep, almenys, els tres macronutrients principals, en la quantitat adequada, després de fer qualsevol tipus d'esport. Quant a la proteïna, l'aportació recomanada és l'anomenat *bolus proteic*, que suggereix ingerir entre 20 i 30 grams de proteïna cada 4 hores perquè l'organisme pugui mantenir una estabilitat en l'estructura muscular. La ingesta de proteïna en un sol àpat no es recomana en cap cas.

RIALLES SALUDABLES

El ioga del riure, una opció per ser més feliç

Aquesta variant que va guanyant adeptes combina exercicis de respiració amb el riure deliberat per reduir l'estrès i l'ansietat i alliberar endorfines.



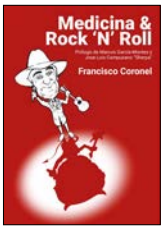
Riure és tan necessari com beneficiós. Passa el mateix amb la pràctica de l'exercici, que els metges sempre recomanen. Així, doncs, unir totes dues accions en multiplica els beneficis, cosa que prescriu el doctor Madan Kataria, exmetge de capçalera i creador del *ioga del riure*, fa 27 anys. Kataria va combinar alguns estiraments bàsics i exercicis de respiració índia pranaiama per complementar el riure, que en si mateix ajuda a expulsar diòxid de carboni, cosa que augmenta els nivells d'energia. El resultat és l'anomenat *ioga del riure*, que comença amb un riure forçat que es converteix en genuí quan es practica fins a arribar a la rialla. Practicar-lo millora l'estat d'ànim i contribueix a millorar la salut física i mental. A més, riure redueix l'estrès i fa que el cos alliberi endorfines. ■

DESCONNEXIÓ

Llibre

Medicina & Rock 'N' Roll

Círculo Rojo



Després de publicar el llibre *Las experiencias de un médico para todo*, Francisco Coronel repassa anècdotes musicals, moltes de les quals estan relacionades amb la medicina: *Medicina & Rock 'N' Roll*. Està dividit cronològicament, amb un principi sobre el col·legi que li va marcar les aficions futures, amb alguns episodis tragicòmics i l'acostament a la carrera de Medicina i a la música.

Sèrie

The White Lotus

HBOmax

Aguda sàtira social que segueix les gestes de diversos empleats i usuaris d'un *resort* hawaià exclusiu i paradisíac. En el transcurs d'una setmana altament transformadora, s'aniran revelant gradualment les pors, les inseguretats i les facetes més incòmodes i ocultes d'uns viatgers aparentment perfectes, així com també dels feliços empleats del *resort*.

App

Complete Anatomy

iOS y Android

Aquesta app revolucionària és el resultat de quatre anys de recerca i desenvolupament. Es tracta d'una plataforma d'anatomia humana en 3D molt completa pensada per aprendre i estudiar aquesta disciplina. Amb eines úniques per a professors i estudiants, Complete Anatomy ha estat guardonada amb múltiples premis i es fa servir en més de 450 universitats de tot el món.

assistencia.cat

PARTNER MÈDIC OFICIAL
DEL FC BARCELONA

És possible fer entrar 4.000 metges en 46 cm²?

Sí i, a més, molt a prop teu.

Assistència
Sanitària

LA MILLOR ASSISTÈNCIA
DE LA TEVA VIDA

Fundació • Fundación

ESPRIU

AutogestióSanitària · Lavinia, S. Coop. · SCIAS · asisa

La teva revista digital

www.compartir.coop

Av. de Josep Tarradellas, 123-127, 4a pl. - 08029 Barcelona
Juan Ignacio Luca de Tena, 12, 3a - 28027 Madrid
Tel.: 934 954 490
fundacionespriu@fundacionespriu.coop
www.fundacionespriu.coop

coop Les empreses cooperatives ajuden a construir un món millor