



salut, consum i alimentació



ALERTA SOBRE LES NOVES TARGETES DE CRÈDIT
DIFERIT SIMILARS A LES 'REVOLVING' PELS SEUS
COSTOS DISPARATS

05

RENTAR O NO EL
POLLASTRE? COM
EVITAR UNA INTOXICACIÓ
ALIMENTÀRIA

04

06

LES INSISTENTS TRUCADES
COMERCIALS QUOTIDIANES...
ES POT EVITAR QUE LES
EMPRESSES SEGUEIXIN
UTILITZANT LES NOSTRES
DADES?

LA PUBLICITAT
DE DOLÇOS I LA
SALUT DELS NENS

03

07

QUÈ PODEM FER
PER ESTALVIAR
DEFINITIVAMENT
AL REBUT DE LA
LLUM

VITAMINA D
I SUPLEMENTACIÓ
EN LA NOSTRA DIETA

02

08

ELS HOSPITALS PÚBLICS
CATALANS TRAMITARAN
DIRECTAMENT LES BAIXES
LABORALS

09

L'ESTRÈS SOCIAL I L'ENVELLIMENT
PREMATUR DEL SISTEMA IMMUNOLÒGIC

REDUIR L'ÚS DEL
PLÀSTIC EN
EL NOSTRE DIA A DIA

01



1

SALUT
CONSUM
|
ALIMENTACIÓ

Reduir l'ús del plàstic en el nostre dia a dia

Per aquells que ho desconeguin l'oceà Pacífic té suficient plàstic com per cobrir tres cops la superfície d'un país com França.... Ens hem de plantejar molt seriosament passar a l'acció i intentar evitar l'ús i abús dels plàstics en la nostra vida diària.

Els plàstics més grans causen mutilacions o la mort a molts animals que queden atrapats. 8 de cada 10 animals que queden atrapats en plàstics acaben morint. Reciclar el plàstic és complicat. Els plàstics reciclats es converteixen en lones, cordes o contenidors, papereres i altres estris que no es podran tornara reciclar.





Com podem evitar el plàstic d'un sol ús? Per tal de fer-ho hem de tenir una estratègia definida perquè encara que ho sembli no es gens fàcil.

- Hem de portar sempre bosses reutilitzables alhora d'anar a comprar, per no fer servir bosses de plàstic.
- Hem de comprar productes sense embolcallar ni amb safata de porexpan ni plàstic de cap mena.
- Evitem comprar aigua mineral encasada amb plàstic. Si la de l'aixeta té mal gust i no ens agrada podem posar filtres.

- Ens hem d'acostumar a reutilitzar les bosses de plàstic petites per a fruita i verdura a granel.

- Comprem a granel tot allò que es pugui. En mercats, i botigues de barri segur que també ens poden donar la possibilitat de portar els nostres recipients per posar-hi el que comprem.

- Escollim paper o vidre quan haguem de consumir productes envasats. En comptes de fer servir film, a la cuina podem tancar les restes d'un menjar que ens ha sobrat amb un altre plat de la mateixa mida a sobre ja que el pes del plat de sobre impedeix que entri l'aire i es faci malbé el menjar.

- Els raspalls de dents de fusta o de bambú ja són fàcils d'aconseguir. Fer servir un raspall de plàstic cada dos o tres mesos no és gens sostenible.

- És una bona idea descartar els gels i sabons líquids (en ampolles de plàstic). Una pastilla de sabó natural és igual o més efectiva.

- Si parlem del bany o la dutxa fem servir esponges vegetals, tant per a la dutxa com per rentar els plats. Així evitarem dipositar més microfibrilles pel desguàs.

Tot i que també es pot fer un bon ús del plàstic com per exemple els blisters dels medicaments fins i tot els preservatius...

Vitamina D i suplementació en la nostra dieta

Si parlem de la vitamina D molts de nosaltres la coneixem també com a “la vitamina del sol”. Una vitamina que es pot obtenir a través de l'exposició als raigs ultraviolats B i d'alguns aliments com el peix blau i, en menor mesura, d'ous o bolets

Durant els darrers anys s'han multiplicat les investigacions i l'interès social sobre el dèficit d'aquesta vitamina. Cada cop ens interessem més a saber els nivells en sang sense cap justificació clínica i, si es troben baixos en molts pacients, s'està popularitzant el tractament i la sol·licitud de la prova de forma rutinària. Aquest tipus de prova haurien de sol·licitar-la només els que tinguessin factors de risc, per suplir el possible dèficit.

Avui sabem que aquesta vitamina és fonamental per a la nostra salut òssia i el metabolisme del calci i els fosfats. La seva mancança és un problema de salut mundial causat sobretot per la insuficient exposició solar —d'on obtenim el 90% necessari—, que s'estima afecta més de mil milions de persones, especialment ancians. De fet, fins i tot s'hi fa referència com una nova pandèmia. El 10% restant, com abans apuntàvem, ho aporten peixos blaus com la tonyina, el salmó o el verat i, en menor mesura, els ous o els bolets.

Pel que fa als nens, si el pediatre sol·licita els nivells de vitamina D, aquests solen estar justos. Si aquests nens viuen a pisos, a ciutats molt poblades, segurament prendran poc el sol, sobretot a l'hivern, perquè a més molts faran activitats extraescolars a zones interiors.

Encara que dèficits lleus no produeixen símptomes, la manca de vitamina D s'associa amb múltiples patologies, com ara trastorns autoimmunes, malalties infeccioses, cardiovasculars, o diabetis. En els ossos, afavoreix l'osteoporosi i, en casos extrems, produeix un estovament greu



anomenat raquitisme en nens i osteomalàcia en adults, ambdós excepcionals a Espanya.

Per sort, tot i ser deficients en vitamina D, no hi ha una epidèmia d'aquestes malalties, ja que segons els experts el dèficit analític no es correspon amb la clínica.

Pel que fa als nivells desitjables de vitamina D diversos especialistes nord-americans criticant que establir el mínim normal en 20 ng/ml inclou moltes persones sanes i també que es realitzen massa proves de detecció i que es donen suplementes innecessaris.

Font : El País



La publicitat de dolços i la salut dels nens

Recentment s'ha publicat un estudi que demostra que la publicitat modifica les decisions, preferències i hàbits alimentaris dels nens, la població infantil més vulnerable.

A Espanya, fins ara, la legislació es basa en l'autoregulació de la indústria a través del Codi de Corregulació de la Publicitat d'Aliments i begudes adreçades a menors, prevenció de l'Obesitat i Salut (Codi PAOS). Tot i que el Govern té prevista una nova regulació de la publicitat adreçada al públic infantil i adolescent.

La nova normativa prohibirà els anuncis de productes de confiteria de xocolata i sucre, barretes energètiques, cobertures dolces i postres, productes de pastisseria, begudes energètiques, suc i gelats. També està previst que es prohibeixi que personatges públics participin a qualsevol publicitat infantil d'aliments, siguin saludables o no.





Tot i que moltes marquen ho neguin, la població infantil s'ha convertit en un dels objectius comercials de la publicitat alimentària. A més, hi ha un informe de la Comissió Europea que indica que la població infantil i adolescent està exposada, de mitjana, a 5 anuncis diaris d'aliments i begudes no saludables.

La publicitat alimentària adreçada a la població infantil utilitza diferents eines i recursos d'animació. Com a astronautes, conills, gossos, gats, etc., i empen un llenguatge que estableix una relació entre aquests productes ultra processats i la diversió. També hi ha un component de pressió. Si un nen demana constantment un determinat tipus de galetes, la probabilitat que s'acabin comprant per part dels seus pares és molt més gran. Alhora, el menor pot sentir-se frustrat o enfadar-se si no s'accedeix a la compra d'aquest producte.

Ultra processats accessibles

Dins l'entorn alimentari actual, el que es més disponible, accessible, assequible i desitjable són precisament els productes ultra processats. Es tracta de productes barats, molt desitjables i fàcils d'aconseguir, però amb un valor nutricional molt baix o nul, com ara les begudes ensucrades (refrescos, suc i begudes làcties).

En aquest marc és on, entre altres coses, la publicitat i la promoció d'aquests productes influeix en l'obesitat infantil. I on ha de ser evident que els interessos econòmics de la indústria alimentària i els interessos de la salut pública no sempre coincideixen.

La normativa que proposa el Govern és molt semblant a la proposta de l'Organització Mundial de la Salut per limitar la publicitat i la promoció de productes no saludables. Altres estats de la Unió Europea, com Portugal, Suècia, Països Baixos o Bèlgica, ja compten amb normatives semblants

Rentar o no el pollastre? Com evitar una intoxicació alimentària

Hi ha la creença que rentar el pollastre abans de cuinar-lo és una bona idea però no només no és cert sinó que a més pot augmentar el risc de patir una intoxicació alimentària.

Des de les autoritats sanitàries del Regne Unit ja es va alertar fa un temps que rentar el pollastre abans de cuinar-lo augmenta el risc de propagació del bacteri campylobacter a les mans, les superfícies de treball, la roba i utensilis de cuina per l'esquitxada de gotes de aigua però malgrat això encara hi ha moltes persones que segueixen cometent el mateix error.

Si posem el pollastre sota l'aixeta el més normal és que acabi esquitxant tot el que està al voltant del taulell. D'aquesta manera tan simple el bacteri acaba passant al nostre organisme a través, sense anar més lluny, d'un ganivet que tinguem a prop de l'aigüera.

Hem de saber que l'enteritis per campylobacter és una de les causes més comunes d'intoxicació alimentària. Especialment quan es viatja sense mantenir les condicions d'higiene quant a l'alimentació. Per això és important que, per evitar el contagi del bacteri campylobacter, el pollastre ha d'estar ben cuit.

Com hem dit aquest bacteri es contagia en menjar o prendre aliments infectats i una de les conseqüències habituals és la diarrea, dolor abdominal, febre, nàusees i vòmit.

Com eliminar els bacteris del pollastre

El pollastre per la seva naturalesa té una certa quantitat de bacteris i la millor manera d'eliminar-los és a través del procés de cocció. La clau és cuinar bé la carn i els ous. L'ideal és que el cor de l'aliment arribi a una temperatura d'almenys 70 °C. Això assegura que la majoria dels microorganismes s'hauran eliminat.

Per assegurar-nos podem fer servir un termòmetre específic per cuinar.

Seqüeles de la infecció

La majoria de persones només estan malaltes durant uns quants dies, però pot ocasionar problemes de salut a llarg termini.

També hi ha altres possibles conseqüències per a la nostra salut molt més serioses i que estan relacionades amb la infecció per aquest bacteri com la síndrome de l'intestí irritat i la síndrome de Guillain-Barré, que ataca el sistema nerviós perifèric, i que poden sorgir com a conseqüència d'una infecció amb aquest bacteri.

Normalment el tractament per a una infecció amb aquest bacteri consisteix a prendre aigua abundant; menjar petites porcions d'aliments durant el dia, en comptes de grans quantitats per esmorzar, dinar i sopar; portar una dieta alta en potassi, així com ingerir menjars salats. Tot i això, cada cas pot variar, per la qual cosa sempre es recomana visitar el metge.

Font: BBC News



5

SALUT
CONSUM
|
ALIMENTACIÓ

Alerta sobre les noves targetes de crèdit diferit similars a les 'revolving' pels seus costos disparats



En aquest sentit, el Banc d'Espanya ha llançat la veu d'alerta per evitar que s'ajornin els pagaments utilitzant determinades targetes de crèdit ja que s'han detectat al mercat diferents mitjans de pagament que tenen una TAE que s'acosta al 20% i que s'ofereixen als clients com una alternativa a les targetes de crèdit habituals.

És important saber diferenciar si la targeta que utilitzarem és una targeta de crèdit o revolving que inclou interessos i recàrrecs.

Determinades entitats bancàries estan comercialitzant aquest nou tipus de targetes de crèdit diferit que suposen uns costos més elevats del que és habitual i les ofereixen com a alternativa real a les de dèbit convencional. Aquestes targetes permeten els cobraments fraccionats i ajornats més enllà del mes habitual que es dona de termini a les targetes de crèdit convencionals. És un producte imita el sistema de «comprar ara, pagar després» i representa un risc evident de sobre endeutament del consumidor a causa de diversos ajornaments reiterats i que els recàrrecs són molt alts i se sumen a l'import degut a l'adquisició d'un bé o servei.

La principal diferència amb una targeta de crèdit convencional rau que en les tradicionals el càrrec es liquida a final de mes i sense interessos afegits. En canvi, amb aquests nous mitjans de pagament els interessos es cobren en el moment en què es decideix ajornar el pagament d'una compra determinada, és a dir, més enllà de les 48 hores en què es difereix el pagament. I els interessos que es cobren són independents de la quantitat ajornada.

Regulació

S'han enviat sol·licituds a la Comissió Europea per regular aquestes targetes a la futura Directiva de Crèdit al Consum. L'increment d'aquests nous productes és que els bancs no obtenen beneficis amb la gestió de cobraments i pagaments, sinó amb el decalatge del pagament, ja que al venedor sí que li paguen immediatament mentre que a l'usuari li carreguen l'import de la compra al seu compte passades 48 hores, cosa que no deixa de ser un finançament al venedor. Hem de recordar que la targeta de dèbit és un instrument de control de la despesa i una mesura per prevenir el sobreendeutament en carregar les compres sobre saldos. En canvi, les targetes de crèdit diferit ens permeten comprar per sobre de les nostres possibilitats ja que ens ofereixen la possibilitat de fraccionar el pagament al moment de la compra o quan ho decidim.

Font: ABC



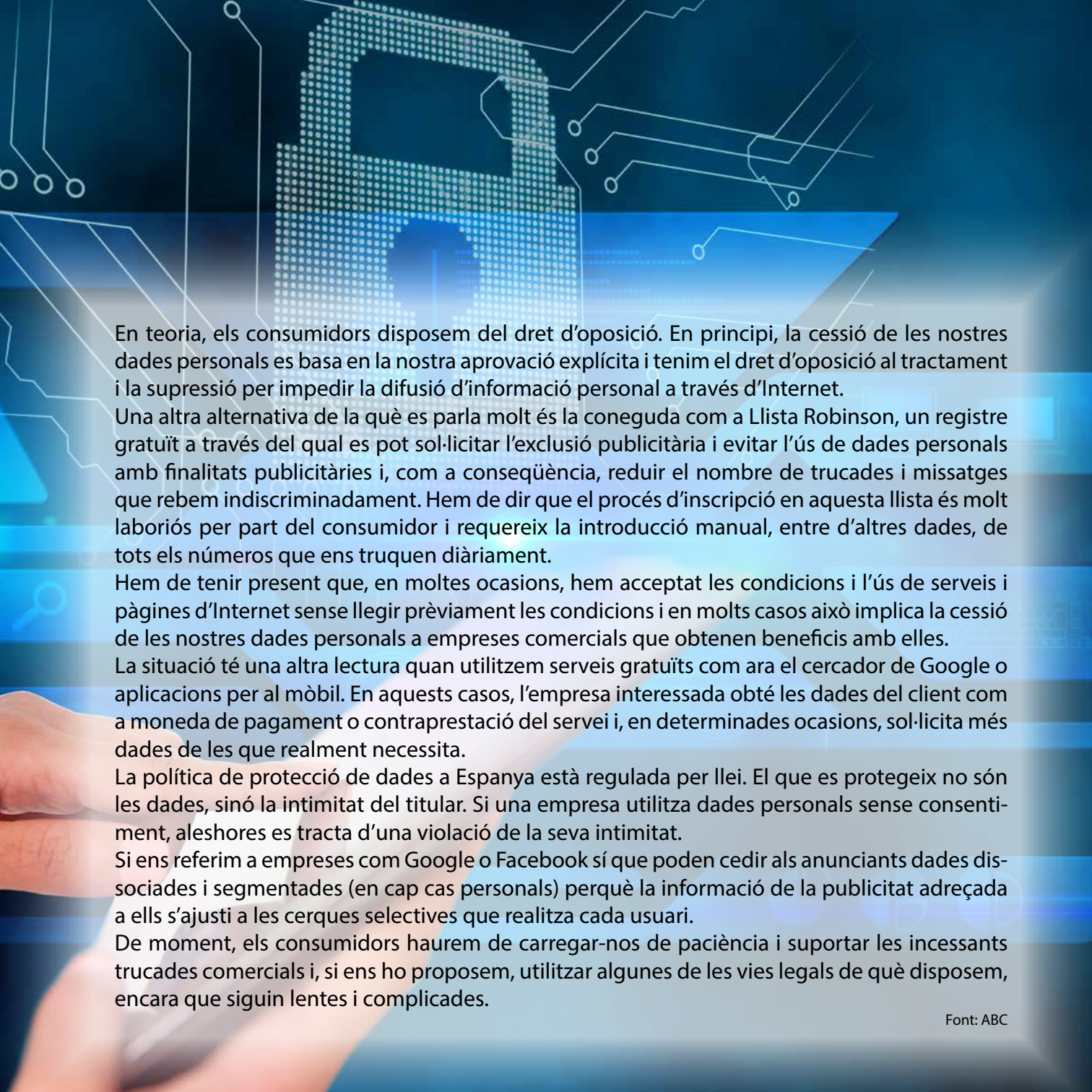
Les insistents trucades comercials quotidianes... Es pot evitar que les empreses segueixin utilitzant les nostres dades?

Abans de comentar res més sobre això hem de dir que no resulta especialment complicat trobar a Internet dades tan evidents com el telèfon, el nom i el domicili d'una persona.

D'una manera o altra, les conseqüències són força molestes. Rebem trucades comercials de forma continuada pràcticament a qualsevol hora del dia. Si decidim respondre ens podem trobar des d'una operadora de telefonia amb una oferta pe fer la portabilitat, fins a una proposta per contractar un crèdit o adquirir un cotxe nou, per exemple.

En el cas que atenguem la trucada intentaràn, de forma molt insistent, vendre'ns el seu producte o servei però si no responem el telèfon pot estar sonant moltes hores de forma persistent i encara que decidim bloquejar-lo, ens segueixen trucant des d'altres números diferents. És com un malson recurrent.



The background features a hand holding a pen, positioned as if writing on a surface. The background is a complex digital graphic with blue and white tones, showing circuit-like lines, a grid of small dots, and various geometric shapes, suggesting a high-tech or data-driven environment.

En teoria, els consumidors disposem del dret d'oposició. En principi, la cessió de les nostres dades personals es basa en la nostra aprovació explícita i tenim el dret d'oposició al tractament i la supressió per impedir la difusió d'informació personal a través d'Internet.

Una altra alternativa de la què es parla molt és la coneguda com a Llista Robinson, un registre gratuït a través del qual es pot sol·licitar l'exclusió publicitària i evitar l'ús de dades personals amb finalitats publicitàries i, com a conseqüència, reduir el nombre de trucades i missatges que rebem indiscriminadament. Hem de dir que el procés d'inscripció en aquesta llista és molt laboriós per part del consumidor i requereix la introducció manual, entre d'altres dades, de tots els números que ens truquen diàriament.

Hem de tenir present que, en moltes ocasions, hem acceptat les condicions i l'ús de serveis i pàgines d'Internet sense llegir prèviament les condicions i en molts casos això implica la cessió de les nostres dades personals a empreses comercials que obtenen beneficis amb elles.

La situació té una altra lectura quan utilitzem serveis gratuïts com ara el cercador de Google o aplicacions per al mòbil. En aquests casos, l'empresa interessada obté les dades del client com a moneda de pagament o contraprestació del servei i, en determinades ocasions, sol·licita més dades de les que realment necessita.

La política de protecció de dades a Espanya està regulada per llei. El que es protegeix no són les dades, sinó la intimitat del titular. Si una empresa utilitza dades personals sense consentiment, aleshores es tracta d'una violació de la seva intimitat.

Si ens referim a empreses com Google o Facebook sí que poden cedir als anunciants dades dissociades i segmentades (en cap cas personals) perquè la informació de la publicitat adreçada a ells s'ajusti a les cerques selectives que realitza cada usuari.

De moment, els consumidors haurem de carregar-nos de paciència i suportar les incessants trucades comercials i, si ens ho proposem, utilitzar algunes de les vies legals de què disposem, encara que siguin lentes i complicades.

Què podem fer per estalviar definitivament al rebut de la llum

Fa uns quants mesos que veiem com el nostre rebut de la llum està pràcticament cremant a causa de l'augment considerable del cost de la tarifa elèctrica. Encara que cada vegada hi ha més consciència entre la població sobre la necessitat de fer un consum responsable per evitar que el rebut de la llum afecti les economies domèstiques, enumerarem alguns consells pràctics per intentar estalviar en la factura energètica domèstica.

- Aprofitar la llum i la calor natural, ja que els beneficis que la llum natural aporta a nivell fisiològic i mental són importants.
- Utilitzar electrodomèstics sostenibles. És important que ens fixem si a l'etiqueta apareix: A+++ , A++ o A+ ja que indiquen que consumeixen menys energia. Si, per contra, a l'etiqueta hi figura una C o una D, significa que la despesa energètica és elevada.
- Regular el propi consum i evitar el malbaratament. Es tracta de petites accions com deixar els llums encesos, abusar de la calefacció o de l'aire condicionat o malgastar l'aigua de l'aixeta.
- En les tasques domèstiques és on gastem més innecessàriament. Per exemple si acumulem gran quantitat de peces a cada sessió de planxat i comencem per les que requereixen menor temperatura suposarà un estalvi considerable a llarg termini.
- Dutxar-se, en lloc de banyar-se. Una dutxa suposa gastar uns 200 litres d'aigua. A més, podem regular el consum d'aigua instal·lant un perllitzador a l'aixeta per optimitzar el cabal sense perdre volum d'aigua.
- Desendollar els dispositius. Hauríem d'oblidar el mal hàbit de deixar el carregador del mòbil connectat al corrent quan no està carregant. Tot i que el consum d'energia és baix, es produeix un impacte contaminant que podem evitar.
- Cuinar de forma pràctica: És preferible cuinar amb gas en lloc de fer-ho amb

resistència elèctrica, vitroceràmica o plaques d'inducció per consumir menys energia. També és recomanable utilitzar olles de pressió que faciliten un estalvi de fins a un 80% del temps i l'energia.

- Evitar posar la rentadora o el rentaplats després de dinar ja que si ho fem després del dinar (14-17) o del sopar (21-22) suposa, en general, un cost més gran pel fet que les tarifes solen ser més elevades en aquestes franges horàries.

- Si és possible aïllar la llar del fred a l'hivern i la calor a l'estiu podem prescindir d'aires condicionats i altres electrodomèstics per aconseguir climatitzar la llar minimitzant el consum energètic.

- Espanya està canviant la tendència del consum de gasoil per gas en usos com la calefacció o l'aigua calenta. El gas és més net, eficient i segur que el gasoil i l'estalvi energètic pot arribar fins al 30%. És una alternativa molt més sostenible.

- Realitzar periòdicament una revisió de les factures per comprovar si la nostra tarifa és competitiva i ens permet un estalvi a la factura de la llum.

- Comprovar que tenim la potència necessària contractada. Si és inferior a la potència contractada, sol·liciteu-ne la reducció en l'horari punta.

- Si habitem en un habitatge unifamiliar on visquin almenys 3 persones hauríem de valorar la instal·lació de panells fotovoltaics. Tot i que la inversió inicial és elevada, hi ha ajudes públiques que faciliten amortitzar el cost de la compra i la instal·lació en un màxim de deu anys.

Si connectem l'ordinador, la pantalla i els altres dispositius de treball a la xarxa domèstica això repercuteix directament a la factura de la llum. Un percentatge elevat de persones que teletreballen confirmen l'increment de la factura entre un 10 i un 25%. Tot i que la normativa espanyola sobre el teletreball indica clarament que les despeses derivades de la feina a distància han de ser sufragades per l'empresa, i no suposar un cost extra per a l'empleat a la pràctica els treballadors no reben encara cap compensació econòmica per cobrir aquest cost.

Font: ABC





8

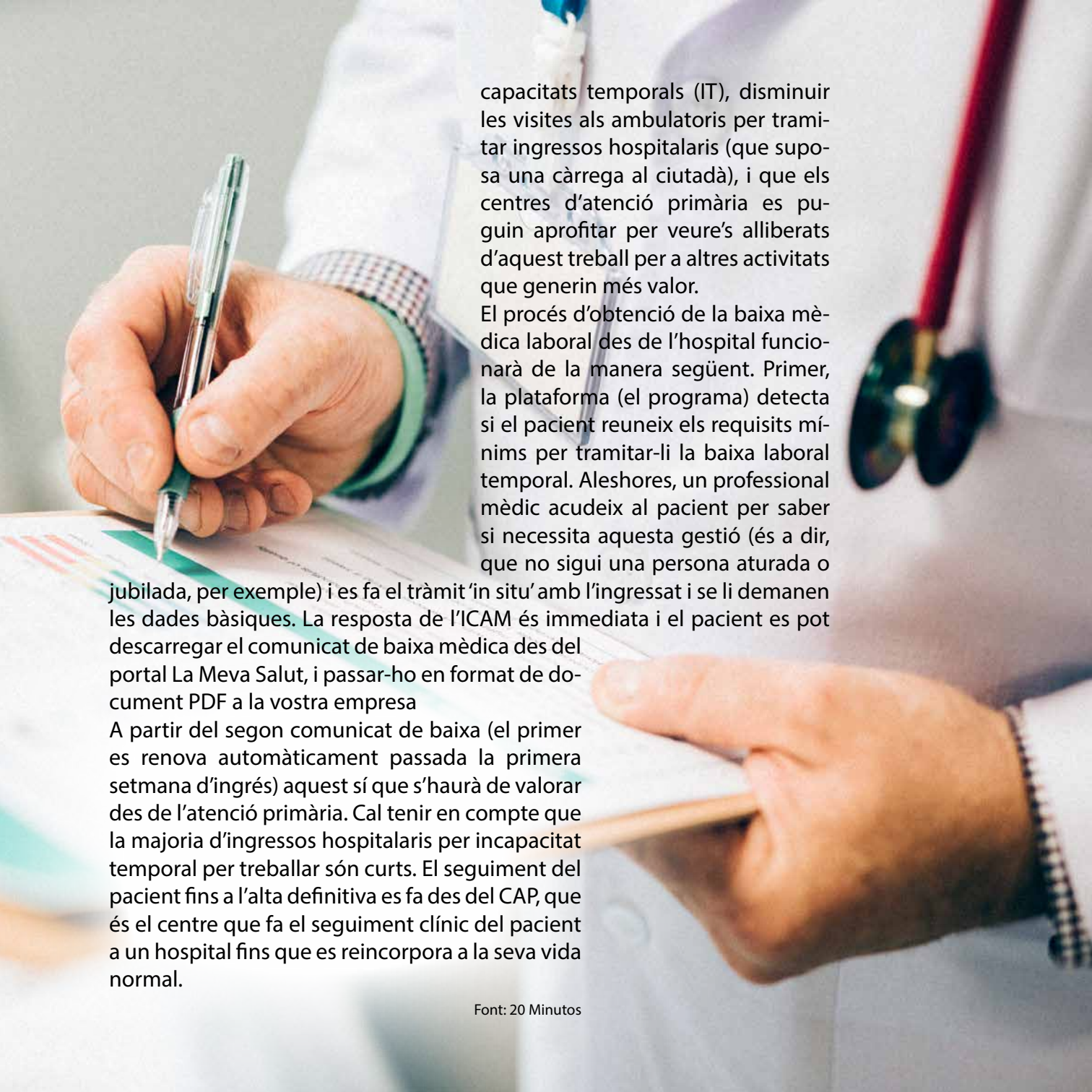
SALUT
CONSUM
|
ALIMENTACIÓ

Els hospitals públics catalans tramitaran directament les baixes laborals

Salut calcula que el 18% del total de baixes mèdiques laborals per incapacitat temporal (IT) a Catalunya que gestionen els ambulatoris estan relacionades amb un ingrés hospitalari (sigui aquest programat o urgent). Aquesta xifra rellevant ha suposat que la Generalitat faci un pas endavant per facilitar aquest tràmit que, fins ara, obligava un familiar o persona propera a l'hospitalitzat a acudir al seu ambulatori de referència per tramitar la baixa mèdica laboral que posteriorment s'ha de fer traslladar a l'empresa.

Aquesta simplificació d'un procés que és tant administratiu (tramitar la baixa) com de prescripció (doncs necessita una valoració mèdica) i, després de la prova pilot, el Servei Català de la Salut (CatSalut) es disposa a desplegar-lo a la resta de la xarxa pública de centres sanitaris al llarg del tercer i quart trimestre d'aquest any.

Un cop s'ha fet públic aquest anunci, les autoritats sanitàries del país han calculat que es podran tramitar amb aquest nou procediment unes 270.000 baixes mèdiques directament des dels hospitals i es podran estalviar entre 180.000 i 324.000 visites als ambulatoris. Tot això permetrà agilitzar la gestió de les in-



capacitats temporals (IT), disminuir les visites als ambulatoris per tramitar ingressos hospitalaris (que suposa una càrrega al ciutadà), i que els centres d'atenció primària es puguin aprofitar per veure's alliberats d'aquest treball per a altres activitats que generin més valor.

El procés d'obtenció de la baixa mèdica laboral des de l'hospital funcionarà de la manera següent. Primer, la plataforma (el programa) detecta si el pacient reuneix els requisits mínims per tramitar-li la baixa laboral temporal. Aleshores, un professional mèdic acudeix al pacient per saber si necessita aquesta gestió (és a dir, que no sigui una persona aturada o jubilada, per exemple) i es fa el tràmit 'in situ' amb l'ingressat i se li demanen les dades bàsiques. La resposta de l'ICAM és immediata i el pacient es pot descarregar el comunicat de baixa mèdica des del portal La Meva Salut, i passar-ho en format de document PDF a la vostra empresa

A partir del segon comunicat de baixa (el primer es renova automàticament passada la primera setmana d'ingrés) aquest sí que s'haurà de valorar des de l'atenció primària. Cal tenir en compte que la majoria d'ingressos hospitalaris per incapacitat temporal per treballar són curts. El seguiment del pacient fins a l'alta definitiva es fa des del CAP, que és el centre que fa el seguiment clínic del pacient a un hospital fins que es reincorpora a la seva vida normal.

L'estrès social i l'envelliment prematur del sistema immunològic

Hem de prestar una atenció especial als efectes de l'estrès tant a nivell social com familiar, la discriminació juntament amb els problemes laborals i econòmics poden contribuir a l'envelliment prematur del sistema immunològic, segons s'ha demostrat recentment.

Això suposa un problema doble ja que el nostre sistema immunològic es deteriora i perd efectivitat amb el pas dels anys.

L'envelliment progressiu immunològic pot causar càncer, malalties cardíaques i altres afeccions relacionades amb l'edat, i reduir l'eficàcia de les vacunes, com la que prevé el cóvid-19.

El procés està força definit. Les cèl·lules T són part de les defenses més importants de

l'organisme, ja que tenen diverses funcions clau. Les cèl·lules T "assassines" estan capacitats per eliminar directament les cèl·lules infectades per virus i les canceroses, i ajuden també a eliminar les anomenades

"cèl·lules zombi", cèl·lules senescentes que ja no es divideixen, però es neguen a morir.

Les cèl·lules senescentes poden crear seriosos problemes perquè alliberen una sèrie de proteïnes que afecten els teixits que les envolten. A mesura que s'acumulen al cos, afavoreixen les condicions d'envelliment, com ara l'osteoporosi, la



malaltia pulmonar obstructiva crònica i la malaltia d'Alzheimer.

Quan les hormones de l'estrès inunden el cos, els circuits neuronals del cervell canvien i afecten la nostra capacitat de pensar i prendre decisions. L'ansietat augmenta i pot canviar l'estat d'ànim. Tots aquests canvis neurològics afecten tot l'organisme, inclosos els sistemes autònoms, metabòlics i immunològics.

Els factors estressants indueixen a comportar-nos de determinades maneres. Per exemple, estar 'estressat' pot fer que estiguem ansiosos i/o deprimits, que perdem el son a la nit, que mengem aliments reconfortants i propiciar la ingesta de més calories de les que el nostre cos necessita, i que fumem o beguem alcohol a excés. Estar 'estressat' també pot fer que deixem de veure els amics, o que prenguem temps de la feina, o que reduïm el nostre compromís amb l'activitat física regular mentre, per exemple, seiem davant de l'ordinador i intentem sortir de la càrrega de tenir massa coses a fer.

Tenim algunes alternatives per combatre l'estrès i les possibles conseqüències. La respiració profunda activa el nostre sistema nerviós parasimpàtic, al contrari de la resposta de "fugida o lluita". Respirar a fons utilitzant el diafragma ens assegurarà que estem respirant profundament. Realitzar moviments lentament és una altra manera d'activar aquest reflex que ens ajudarà a trobar la calma. També tenim un altre recurs com la meditació per variar la percepció del nostre cervell. La teràpia cognitiva conductual o TCC s'ha demostrat en assaigs clínics aleatoritzats que alleuja la depressió, l'ansietat, els pensaments obsessius, els trastorns de l'alimentació i el son, l'abús de substàncies, el trastorn d'estrès posttraumàtic i d'altres. Aquesta pràctica tendeix a centrar-se més en el present que no pas en el passat, i sol ser un tractament a curt termini. En tot cas davant de situacions que ens afectin a nivell conductual i de salut recomanem la visita a un professional.

Font: CNN





COORDINADORA D'USUARIS
DE LA SANITAT

FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació

és una associació de consumidors amb més de 35 anys de treball al serveis del consumidor.

LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS,
per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.

Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.
- Mediacions.
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.
- Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.
- Participació en xerrades i tallers.
- Alertes i informacions a través del web.
- Accés directe als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees de la CUS: Salut, Consum i Alimentació

- **BARCELONA.** AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C.
08002 - BARCELONA - T/ 93 302 41 38 F/ 93 317 85 75

- **LLEIDA.** ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA - T/973 27 02 20

- **MOLLERUSSA.** AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA. T/ 973 270220

- **TÀRREGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA. T/ 973 270220

*si vols més
informació no
dubtis en posar-te
en contacte amb
nosaltres*

web. www.cus-usuaris.org
e-mails. salut@cus-usuaris.org / consum@cus-usuaris.org

facebook.  CUS

twitter.  @cus_usuaris
canal youtube