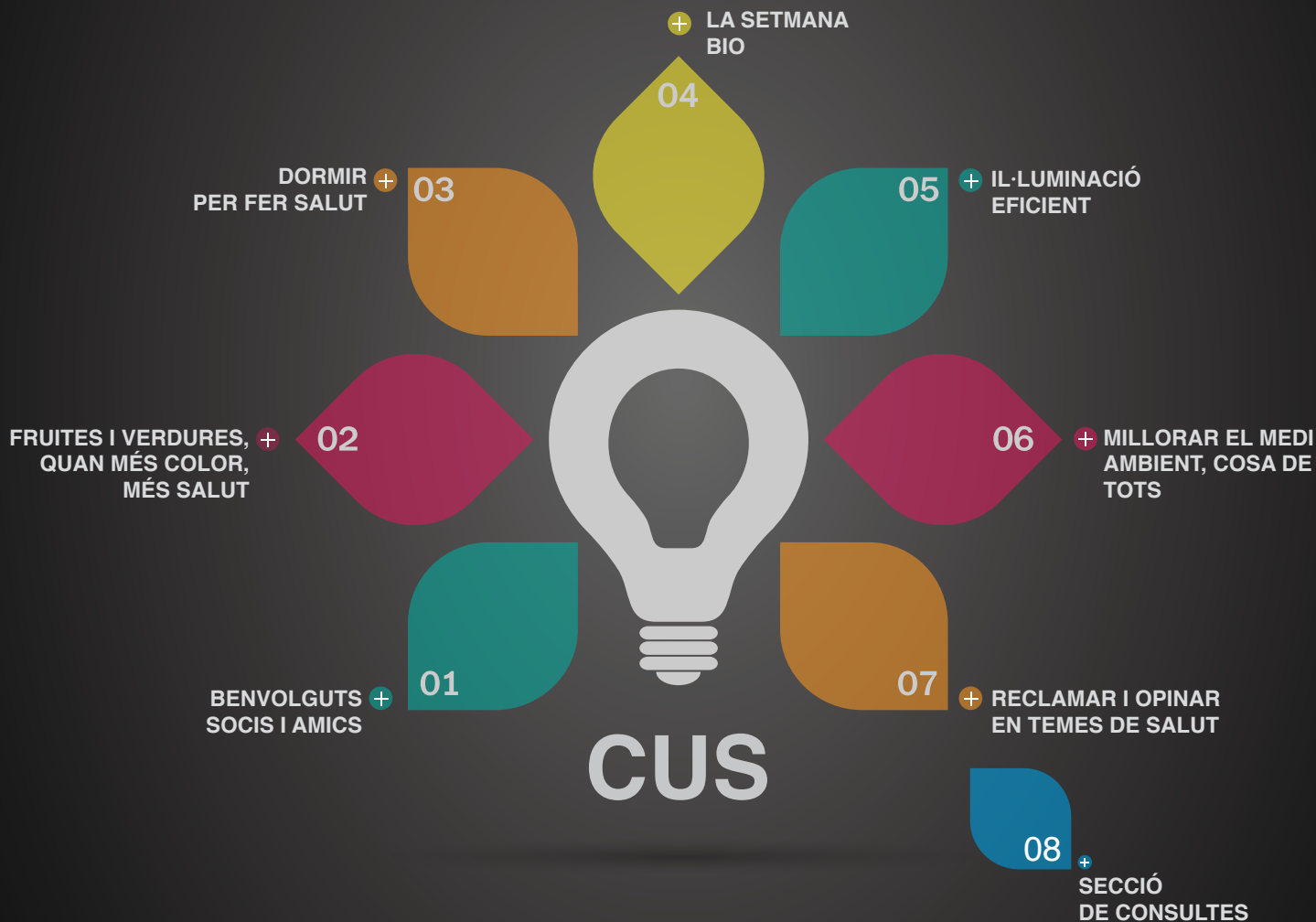




Coordinadora d'usuaris de la Sanitat salut, consum i alimentació





FRUITES I VERDURES, QUAN MÉS COLOR, MÉS SALUT

Els colors ens alegren la vista, ens animen. Un dia gris pot provocar-nos una sensació de descoratjament, i en canvi, el sol brillant ens anuncia, d'entrada, una jornada agradable. El mateix ocorre amb un plat o un menú amb matissos, en el qual, si els plats ens criden l'atenció pel seu color i el seu bon gust, estimulen la nostra gana i a la vegada, ens ajuden a tenir cura de la salut.

Aprofundint en aquesta qüestió, un estudi ha comprovat l'efecte preventiu i protector per a la salut vascular dels vegetals segons el seu color. Els autors d'aquesta recerca diferencien, concretament, quatre grups cromàtics: verd, vermell-ataronjat, morat-blavós i blanc, i a la vegada, n'identifiquen les substàncies amb efectes funcionals rellevants pel nostre organisme

- **Vegetals verds:** espinacs, bròquil, cols de Brussel·les, enciams de fulla fosca o els pèsols són, en comparació de la resta, els vegetals més rics en nutrients com el magnesi, que participa en el procés de relaxació muscular. Per contra, la deficiència d'aquest mineral al nostre cos es manifesta amb sensació de cansament sense una causa aparent que ho justifiqui, a més de provocar tensió muscular i fins i tot, enrampades.
- **Taronja-groc intens:** les pastanagues, la carabassa, el moniato, el mànec i la papaia contenen carotenoides derivats de la vitamina A, antioxidants, fotoprotectors, amb capacitat per reduir la flacidesa de la pell i les arrugues. Són els vegetals amb major concentració d'aquests compostos. També ho són l'aranja, la taronja, la mandarina, el préssec i l'albercoc.



- **De color blanc:** pomes, peres, plàtans, alls, porros, cebes, endívies, cogombres, bolets i coliflors ens aporten protecció vascular. Un major consum de peres i pomes es va associar a una major reducció del risc d'accident cerebrovascular o d'ictus.
- **Vermell-morat:** cireres, raïms, maduixes, fruites del bosc (gerds, mores, nabius...), síndria, remolatxa vermella, col llombarda, el pebrot vermell (també el pebre vermell, un potent condiment antioxidant) i el tomàquet en totes les seves presentacions (al natural, en suc i en salsa). Contenen flavonoides com el licopè del tomàquet, que són composts antioxidants amb propietats cardiosaludables (antihipertensives). A més, ens protegeixen la pell contra les cremades solars i augmenten la defensa contra la llum ultraviolada .

Font: Divisió de Nutrició Humana de la Universitat de *Wageningen (Països Baixos).



DORMIR PER FER SALUT

Alguns són de l'opinió que dediquem moltes hores de la nostra vida a dormir, invertint un temps preciós en una activitat en aparença inútil. La realitat és molt diferent. Dormir és una necessitat fisiològica, com ho són menjar o respirar. Durant el son, el cervell porta a terme dues activitats fonamentals. La primera, una **neteja gran per eliminar residus**, cosa que allibera espai per emmagatzemar informació nova. Els científics defensen que al cervell li agrada esperar fins a estar del tot adormit per treure el que podríem denominar "les escombraries". La segona d'aquestes accions claus és la de **consolidar la memòria** que ens habilita per seguir sent les persones qui som.

Així doncs, descansar correctament i durant les hores suficients és bàsic per evitar els perjudicis que pot provocar en el nostre organisme la manca de son. Donant suport a aquesta afirmació, existeixen diversos estudis que demostren que:

- L'insomni perllongat podria comprometre la **salut vascular** i interveir en el desenvolupament de la **malaltia cardiovascular**. Reduir la durada del son durant dues nits consecutives condueix a una funció vascular menys saludable i a alterar el control de la respiració.
- Existeix una estreta relació entre la falta d'hores de son i l'obesitat. En els nens, per exemple, dormir cinc o menys hores gairebé duplica el risc de ser un adult obès. Vistes així les coses, podem dir que **dormir, contràriament al que pensa molta gent, aprima**.
- El trastorn del son (insomni) pot derivar en **problemes psiquiàtrics**.
- Dormir més **redueix la sensibilitat al dolor** de manera més acusada que ho fan alguns fàrmacs.



Si ens comparem amb la resta de països del nostre entorn, el cert és que som una societat que dorm poc, provocat principalment pels nostres horaris laborals, les programacions de les cadenes de televisió, per la pol·lució acústica, la dieta i, en general, per uns mals hàbits i estils de vida.

Per tal d'intentar contrarestar tots aquests ítems nocius, i sense entrar en el terreny dels fàrmacs, hi ha una sèrie de conductes que poden ajudar a gaudir d'un son saludable que reverteixi directament en una millora de la nostra salut i qualitat de vida. Són les següents:

- Visualitzar el son com un problema amb solució.
- Canviar de pensaments negatius i estressants sobre el son.
- Controlar l'estrès amb major eficàcia.
- Aconseguir la relaxació de forma natural, com una resposta biològica.
- Ficar-se al llit i llevar-se a la mateixa hora tots els dies.
- Exposar-se a la llum solar diürna.
- Practicar exercici físic diàriament.
- Desconnectar tot el que ens pugui augmentar l'estat d'alerta dues o tres hores abans de ficar-nos al llit. Això vol dir apagar el mòbil, desconnectar-nos de les xarxes socials i no fer cap activitat relacionada amb el treball.
- No beure alcohol.
- Si es pren cafè, fer-ho 4 o 5 hores abans d'anar al llit.
- El suc d'api ajuda a calmar els nervis.



- Sopar, de forma moderada i sense excessos, a base d'aliments rics en:

- **hidrats de carboni** (pa, pastes, papes, arròs).
- **triptòfan**: plàtans, iogurt, tonyina.
- **Vitamina B6**: carn magra i llet descremada.
- **àcids grassos omega 3**: verat al natural, salmó, sardines i altres peixos blaus.
- **àcids grassos omega 6**: llavors de girasol, de lli, de sèsam i de carabassa, que tenen un efecte directe sobre els nervis del cervell, i un efecte indirecte sobre els neurotransmissors i altres substàncies necessàries per induir al descans.
- **ferro**: peix, pollastre, cereals i lleties.

Amb tot, una norma d'or és **no anar a dormir amb gana**, ja que un estómac que remuga és el millor aliat de l'insomni. Tampoc cal ficar-se al llit immediatament havent sopat. Finalment, una **infusió de Valeriana** abans d'estirar-nos és molt recomanable, mentre que en ocasions, i sobretot si l'ambient no companya, el millor remei són uns taps per a les orelles i un antifaç per protegir els ulls.



LA SETMANA BIO

La producció ecològica a Catalunya és un sector en alça, cosa que ve corroborada per les dades de l'Observatori de l'Agricultura i l'Alimentació Ecològica i les de producció ecològica a Catalunya corresponents al 2013, on es posa de manifest que l'augment de la facturació, en el darrer exercici, ha estat del 14%, arribant als 152 milions d'euros, un 84% dels quals van ser facturats per les empreses elaboradores.

Altres dades significatives, des del 2000 fins ara, són que:

- La superfície certificada s'ha multiplicat per més de 10 i ja arriba a les prop de 112.500 hectàrees, especialment el cultiu de la vinya i l'olivera.
- S'ha incrementat un 20% el nombre d'agricultors i ramaders que apliquen el sistema de producció ecològica, mentre que el nombre d'empreses relacionades amb la transformació i distribució d'aliments ecològics ho ha fet per 5.
- Actualment, les activitats industrials ecològiques catalanes representen ja entre el 10 i el 20% del total de l'Estat espanyol.
- Les activitats agroindustrials han crescut un 12% de mitjana, destacant la de fabricació i envasat d'olis, els escorxadors, sales d'especejament i elaboració de productes càrnics, i l'elaboració i/o embotellament de vins, caves i espumosos.

Totes aquestes dades indiquen que aquest sector, la principal característica del qual és la no utilització de productes químics de síntesi, com per exemple els fertilitzants químics, els pesticides i les fitohormones, ofereix una gran oportunitat de negoci i un ampli ventall de sortides professionals.



En aquest sentit, des del Govern català han anunciat l'aplicació d'un nou programa d'actuació a partir del proper any. L'actual, del 2012, ha incorporat actuacions com la creació d'un Pla anual de dinamització territorial de la producció ecològica, la creació d'un mercat virtual de productes i serveis per la producció ecològica, l'establiment d'una línia d'ajudes per a la recerca aplicada en aquesta matèria o la creació de la Setmana Bio per a l'alimentació ecològica, la segona edició de la qual es celebrarà enguany, del 30 de maig al 8 de juny.

La "Setmana Bio per l'alimentació ecològica", que s'emmarca dins del Programa de Foment de la Producció Agroalimentària, és una iniciativa del sector ecològic català per tal d'agrupar actuacions amb l'objectiu comú de promocionar i donar a conèixer la producció i l'alimentació ecològiques, difondre-les i promocionar-les conjuntament.

A la Setmana Bio hi podeu trobar entre d'altres:

- Xerrades divulgatives enfocades a consumidors i usuaris
- Tast de productes ecològics
- Activitats infantils
- Mercat de productes ecològics
- Menú ecològic especial per aquests dies
- Exposició de documentals o vídeos
- Promocions i presentacions comercials i
- Visites guiades

Més informació: [Web de la Setmana Bio](#)

Setmana Bio
per l'alimentació ecològica

IL·LUMINACIÓ EFICIENT

Moltes vegades sentim a parlar del concepte d' **eficiència energètica** sense saber massa bé què vol dir i el més important, les accions que nosaltres, els consumidors, podem dur a terme per aconseguir una reducció de l'energia que fem servir. Un camp on podem aplicar mesures d'estalvi és el de la il·luminació, mitjançant l'ús de llums de baix consum LEDs, enlloc de les clàssiques, la producció de les quals està ja prohibida.

Hem de tenir present que un llum d'incandescència clàssic de 60 Watts (W) produeix uns 840 "lumen" (la unitat del Sistema Internacional de Mesures que serveix per mesurar el flux lluminós), exactament el mateix flux lluminós que obtindríem amb un llum **LED de 12 W**. És a dir, que cada W luminescent produeix uns 70 lumen, segons dades contrastades.

La vida mitjana de les diferents tecnologies depèn de la seva qualitat i freqüència d'encès. Les incandescents, ja prohibides com hem dit anteriorment, tenen una vida de l'ordre de les 1.000-1.500 hores, les de baix consum clàssiques d'entre 3.000 i 5.000 hores i finalment, les **LED d'entre 30.000 i 50.000 hores**. Un aspecte a tenir en compte quan adquirim un llum LED és el seu angle d'emissió (estereoradianes), el qual haurem de comprovar que és de 120 graus com a mínim, i la grandària del casquet I27 o I14. D'altra banda, és interessant conèixer la **temperatura en graus Kelvin** (escala de temperatura termodinàmica) que triarem segons on ubicarem cada llum:

- Blanc càlid, uns 3.000 K per les habitacions.
- Blanc pur, uns 4.500 K per a cambres de bany.
- Blanc fred, uns 5.000 K per a garatges i trasters.





Sembla evident, doncs, la conveniència de substituir progressivament les de baix consum clàssiques pel sistema LED en habitacions que romanguin amb llum artificial durant moltes hores. Això sí, han de ser llums LED de primeres marques, els preus de les quals oscil·len entre els 10 i els 60 €, segons la potència. La seva vida, significativament major, i el seu baix consum permet la seva **amortització en un període de dos o tres anys.**





01

BENVOLGUTS SOCIS I AMICS

Vull amb aquesta breu presentació informar-vos dels canvis que recentment s'han fet a la nostra entitat, la Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat: Salut, Consum i Alimentació.

Fa uns quants mesos es va renovar la Junta Directiva i vaig tenir l'honor de ser nomenada presidenta per un període de 4 anys. Vull comunicar-vos que si sempre m'he esforçat perquè la CUS vagi endavant, ampliï els seus horitzons i sigui més coneguda, ara mateix em sento encara més compromesa amb aquesta etapa que recentment hem endegat.

Com a canvi en aquesta nova etapa, vull fer palès el meu desig de mantenir una relació molt més fluïda amb els nostres associats i col·laboradors. L'equip de la CUS ha cregut oportú iniciar aquesta nova singladura presentant-vos el que serà una publicació periòdica que us farem arribar a través del correu electrònic. Hi trobareu les activitats que estem realitzant, també us informarem sobre les novetats que sorgeixin tant en l'àmbit de la Salut, com del consum i l'alimentació. Aquests tres eixos, com sabeu, conformen l'esperit de servei que fa més de 35 anys oferim a tots els usuaris/consumidors/ciudadans per tal que amb una petita aportació, tinguin la possibilitat d'exercir els seus drets així com conèixer els seus deures com a tals.

Tenim present que fem nostre la dita "la unió fa la força", quan més serem més força tindrem davant les empreses, les Administracions i la societat en general. És per això que us encoratgem a que ens feu arribar les vostres inquietuds, propostes i suggeriments.

Per qualsevol consulta o problema que tingueu, no dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres i personalment em comprometo a intentar resoldre, en la mesura que sigui possible, tot allò que estigui al nostre abast.
Gràcies per confiar en nosaltres!

M^a Carme Sabater
Presidenta

COORDINADORA D'USUARIS
DE LA SANITAT

MILLORAR EL MEDI AMBIENT, COSA DE TOTS

La consciència popular vers la necessitat de tenir cura del medi ambient és quelcom que no ha deixat d'augmentar en els darrers anys. La societat en general, cada dia, és més coneixedora de la importància que té per nosaltres i les generacions futures que preservem la salut del planeta.

Malgrat que les principals agressions a la natura a escala global són provocades per l'activitat de les fàbriques, les plantes nuclears, els vessaments de mercaderies tòxiques en rius i mars, l'ús d'herbicides i plaguicides en l'activitat agrícola, entre d'altres, no podem eludir la responsabilitat que tots els individus tenim, de forma particular, d'actuar de forma responsable. Creure que la mala conducta d'un ciutadà a l'hora de reciclar, estalviar, comprar o utilitzar serveis com l'aigua o la llum no té repercussió en el medi ambient no és excusa per no comportar-nos cívicament amb el planeta que habitem.

Seguint aquestes petites i senzilles directrius ajudarem a preservar i millorar el medi ambient:

- Apagar l'escalfador d'aigua, l'ordinador i altres aparells elèctrics quan no es facin servir.
- Apagar les llums cada vegada que sortim d'una habitació on no hi quedi ningú.
- Quan sigui possible, cuinar al microones en comptes de fer-ho al forn convencional.
- Rentar la roba amb aigua freda o tèbia en comptes d'emprar aigua calenta.
- Plantar arbres al voltant de la casa, quan sigui possible, doncs fan ombra i refresquen l'ambient.





- Quan es vulgui pintar, comprar la quantitat de pintura necessària i pintar amb brotxa o corró en comptes d'usar pintura en esprai.
- Regar el jardí ben d'hora al matí.
- Imprimir en tots dos costats d'un full i utilitzar paper reciclat.
- És millor el correu electrònic que el correu postal.
- Reciclar els cartutxos d'impressores.
- Aprofitar la llum i la l'escalfor del sol.
- Anar al treball amb bicicleta o caminant.
- Quan es rentin els plats, obrir l'aixeta tan sols per esbandir.
- Portar la pròpia borsa reutilitzable a la compra.
- Fer ús de piles recarregables per a dispositius que s'utilitzin amb freqüència.
- Reutilitzar cartrons o diaris vells com a material d'empaquetatge.
- Comprar mobles usats quan sigui possible
- Informar-se sobre quin tipus de materials es poden reciclar i sobretot...

RECICLAR!



RECLAMAR I OPINAR EN TEMES DE SALUT

“La informació és poder”. Aquesta dita, tan i tan repetida, és aplicable a tots els camps de la vida, també el de la salut. Els usuaris de la sanitat poden i han de conèixer drets i obligacions, doncs és la millor forma de defensar la nostra condició com a usuaris dels serveis vinculats a la salut i manifestar la nostra opinió, positiva o negativa, davant l’atenció rebuda.

En referència a aquesta qüestió, és important conèixer la **Carta de Drets i deures dels ciutadans en relació amb la salut i l’atenció sanitària** (març 2002), una aposta per contribuir a la millora de l’atenció sanitària que s’ofereix als ciutadans de Catalunya. Concretament, el novè punt, que fa referència als Drets relacionats amb la informació general sobre els serveis sanitaris i a la participació dels usuaris detalla el Dret a presentar reclamacions i suggeriments. Aquests han de ser avaluats i contestats per escrit, dins d’un termini adient, d’acord amb els termes establerts reglamentàriament. Tots els centres han de disposar d’una carta de drets i deures que informa dels drets del pacient legalment establerts.

Com exercir el dret a reclamar?

A tots els centres sanitaris hi trobareu una **UAU (Unitat d’ Atenció a l’ Usuari)**, la missió principal de la qual és vetllar pel compliment dels drets i deures dels ciutadans. La UAU orienta i ajuda en tots els aspectes no mèdics que tenen a veure amb l’atenció sanitària.

Les persones de la UAU us atendran davant de qualsevol dubte, recolliran la vostra opinió i us ajudaran en els següents tràmits i gestions:

- Entrega dels fulls de reclamacions i de suggeriments/agraïments i altres documents.
- Rebre i atendre les queixes, reclamacions, suggeriments i agraiements de l’usuari.



- Ajudar a emplenar els diferents documents:

- Full de suggeriments i agraïment
- Full de reclamació i queixes
- Voluntats anticipades
- Sol·licitud de còpia de la història clínica
- Sol·licitud de segona opinió mèdica
- Imprè de sol·licitud de rescabament de despeses
- Reclamacions per responsabilitat patrimonial

El full de suggeriment i agraïment recull l'opinió de l'usuari amb l'objectiu d'incorporar la millora contínua als processos sanitaris. Als hospitals es faciliten qüestionaris al moment de l'ingrés o de la consulta, que després es disposen a les bústies instal·lades per aquest efecte. Per part seva, **els fulls de reclamació i queixes**, un cop emplenats amb les dades personals del pacient, l'explicació dels fets, la demanda concreta i la signatura corresponent, son enregistrats amb un número d'entrada i el segell del centre. Si es pot, es dóna la resposta o la solució al moment. Si la situació és més complexa, s'envia una còpia al responsable pertinent per tal d'estudiar el cas i gestionar-lo el més aviat possible.

Si un cop tramitada la reclamació, la resposta que us donen des de el centre no és del vostre grat, **podeu contactar amb nosaltres (CUS)** i us assessorarem i ajudarem en tot el possible.



08

SECCIÓ DE CONSULTES

Amb aquest nou format de Butlletí CUS, iniciarem una nova secció per donar veu als nostres socis i col·laboradors.

Us animen a que aquells temes o situacions pels que esteu interessats referents a l'àmbit de la salut, el consum o l'alimentació i que vulgueu consultar, denunciar o publicar, ens els feu arribar en el format que considereu més còmode per vosaltres. Les vies de comunicació són les habituals: correu electrònic de la pròpia web, telèfon o correu ordinari. Us agraïrem que indiqueu si autoritzeu a que el vostre escrit pugui ser publicat, preservant sempre el vostre anonimat.

NOUS SOCIS

Si vols fer valer els teus drets com a consumidor o com a usuari dels serveis de salut, fes-te soci de la CUS, Salut, Consum i Alimentació.

Som una entitat sense afany de lucre legalitzada l'any 1979, de caràcter independent sense afinitat política a grups empresarials o governs. El nostre partit són els ciutadans i per això, defensem els seus interessos com a consumidors de forma independent i rigorosa dins de l'àmbit de la sanitat pública i privada, el consum i l'alimentació.

Units tindrem més força per fer valer els nostres drets.





FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació és una associació de consumidors amb més de 35 anys de treball al servei 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 directes als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees.

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ NO DUBTIS EN POSAR-TE EN CONTACTE AMB NOSALTRES!

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
- www.cus-usuaris.org - salut@cus-usuaris.org - consum@cus-usuaris.org
facebook. coordinadora d'usuaris de la sanitat - twitter. @usuarissanitat