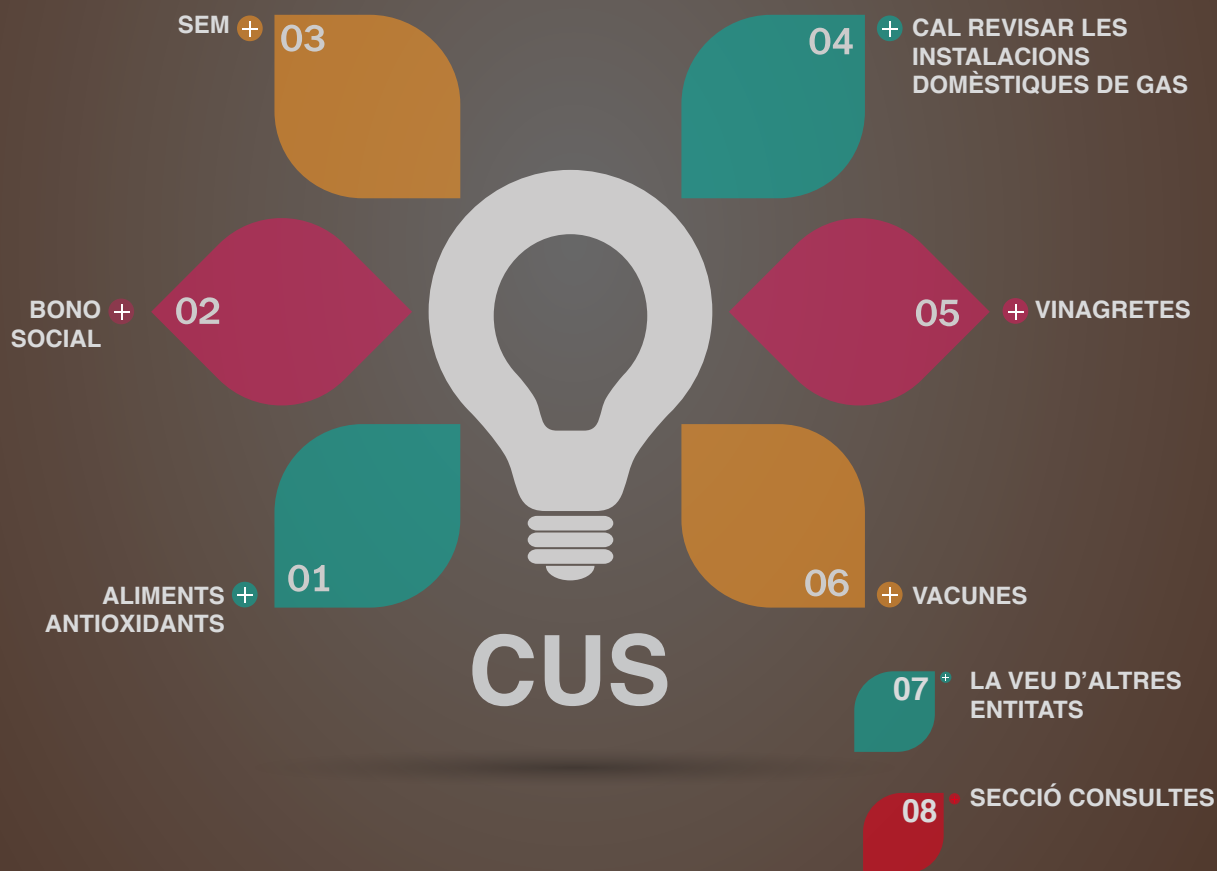




salut, consum i alimentació





ALIMENTS ANTIOXIDANTS

Una poma, com molts altres aliments, és molt més que fibra, aigua, vitamines i minerals.

Alguns aliments també són fonts de **components fitoquímics** (polifenols, fitosterols, poliamines, carotenoides, organosulfurats, betaines) amb múltiples beneficis, científicament demostrats, per a la salut.

Avui us parlarem dels famosos polifenols, presents en el tè, cafè, vi, fruita, vegetals i hortalisses, cereals integrals, fruita seca i cacau, té propietats “antioxidants” molt importants **per a la prevenció de malalties cardiovasculars i diabetis**.

Intentem visualitzar el camí que recorre un polifenol des que s’adquireix l’aliment, fins que arriba a les nostres cèl·lules.

Anem a un mercat o botiga (ecològic o no) i decidim comprar unes pomes perquè hem sentit que tenen molta **quercitina** (un tipus de polifenol). A l’hora de menjar la poma: la rentem i la pelem... **Si voleu beneficiar-vos dels polifenols, l’heu de consumir sense pelar** (recordeu que si la poma és de cultiu ecològic no porta pesticides).

Els polifenols segueixen el seu camí al llarg del tub digestiu, on hauran de ser absorbits per poder arribar a la sang i a les cèl·lules, i formar part de les moltes rutes metabòliques responsables dels efectes preventius ja citats. Comença a l’**intestí prim**, on les microvellositats de les cèl·lules epitelials s’encarreguen de que arribin a la sang tots els nutrients resultants de la digestió dels aliments ingerits. Els polifenols que no aconsegueixen travessar l’intestí prim passen a l’**intestí gruixut**, on la **microbiota** (flora intestinal) els transforma en altres compostos que van al **fetge**, on pateixen l’últim pas abans d’entrar a la circulació sistèmica i arribar a les **cèl·lules diana**.



Per tant, per poder aprofitar les característiques saludables d'aquests compostos és important saber que:

- La quantitat de polifenols és diferent segons el tipus i la varietat de l'aliment en concret.
- La quantitat de polifenols varia en funció de com es consumeixen els aliments: amb/sense pell, cuinats/crus, frescos/congelats, etc.
- Cal fer un consum suficient de proteïna de qualitat per poder tenir enzims i transportadors.
- L'intestí prim, l'intestí gruixut i el fetge han d'estar saludables.

Tot això a partir d'una poma, una simple poma!!

BO SOCIAL EN EL SUBMINISTRAMENT ELÈCTRIC

L'abans anomenada **Tarifa d'Últim Recurs (TUR)**, ha estat substituïda per el **Preu Voluntari per al Petit Consumidor (PVPC)**.

El PVPC correspon als preus màxims que poden cobrar les comercialitzadores. Està regulat pel Govern i s'aplica a potències menors o iguals a 10 kW.

El "bo social", amb una reducció del 25% respecte del PVPC, s'aplica bàsicament a la figura del **consumidor vulnerable** i es pot gaudir durant 2 anys consecutius. S'aplica a l'habitatge habitual i cal que el titular del contracte estigui acollit a la TUR.

Actualment poden ser beneficiaris del bo social:

Pensionistes amb prestacions mínimes. El titular ha de ser major de 60 i pensionista de la Seguretat Social per jubilació, incapacitat permanent o viduïtat, i percebre les quantitats mínimes de pensió.

Famílies nombroses.

Famílies amb tots els seus integrants en desocupació i a l'atur.

Els consumidors amb menys de 3 kW de potència contractada.

Si sou consumidors vulnerables podeu sol·licitar el bo social a la vostra empresa comercialitzadora de referència, a través del telèfon que s'indica en la factura.

En cas de deixar de complir els requisits per tenir dret al bo social, el titular ho ha de comunicar a la comercialitzadora de referència.

El consumidor podrà sol·licitar la renúncia del bo social al comercialitzador a través dels mateixos mitjans previstos per a la seva sol·licitud.

Més informació:

- **Bo social** (web de l'Institut Català d'Energia - ICAEN).
- Web del **Ministeri d'Indústria, Energia i Turisme**.

AMBULÀNCIES SENSE METGE

Amb l'ànim de tenir-vos al corrent sobre les novetats en tot allò que fa referència a l'assistència sanitària, en aquesta ocasió parlarem del nou model de transport sanitari urgent, en vies de canvi. Presenta canvis substancials respecte a l'anterior.

Aquest nou model de transport sanitari urgent, va començar a desplegar-se el 3 de novembre de 2015 a la regió de Lleida i ha de finalitzar a Barcelona ciutat.

El nou sistema disposarà de 395 vehicles en total. El gruix més important d'elles, 327, són ambulàncies de **suport vital bàsic (SVB)**, que atenen el 80% de les emergències i estan ocupades per dos tècnics; 54 són de **suport vital avançat (SVA)**, que són les que eliminen la figura del metge, i 14 són vehicles més petits i potents, els batejats com a vehicle d'intervenció ràpida (**VIR**).

En total són 16 vehicles més que quan es va fer l'últim concurs, dues SVA i la totalitat dels VIR.



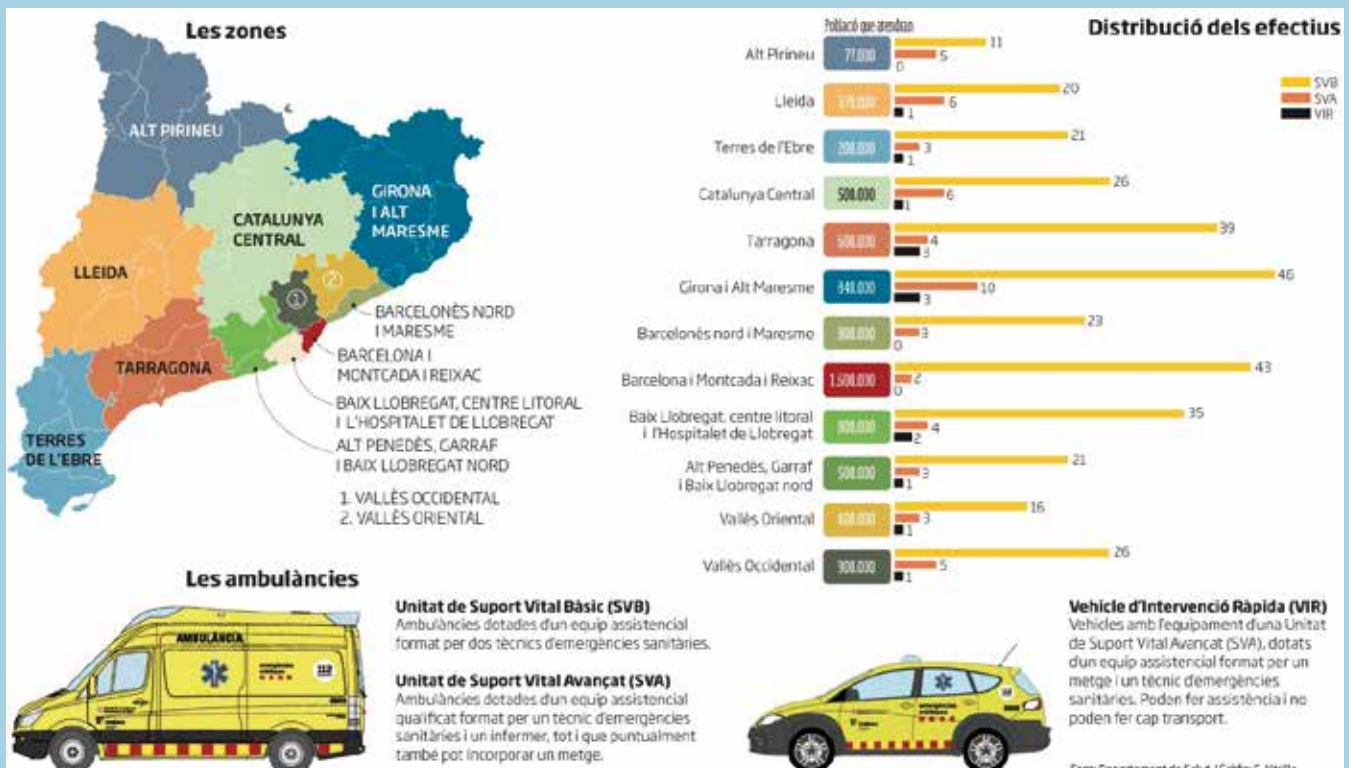
En funció de la valoració que fa el servei del SEM, de les diferents urgències, s'utilitzarà un tipus o altre de transport sanitari. Les unitats VIR són les més completes en quan a personal sanitari, compten sempre amb metge però no fan transport de pacients.

Atès que el món de les sigles és molt complicat, us posem les següents definicions:

- VB: Ambulàncies dotades d'un equip assistencial format per dos tècnics d'emergències sanitàries.
- SVA: Ambulàncies dotades d'un equip assistencial qualificat format per un tècnic d'emergències sanitàries i un infermer, i puntualment també pot incorporar un metge.

- VIR: Vehicles amb l'equipament d'una unitat de Suport Vital Avançat (SVA), dotats d'un equip assistencial format per un metge i un tècnic d'emergències sanitàries. No poden fer cap transport.

Font: Departament de salut. Generalitat de Catalunya.



CAL REVISAR LES INSTAL·LACIONS DOMÈSTIQUES DE GAS

L'usuari està obligat a tenir la instal·lació de gas en perfectes condicions i certificada oficialment.

És obligatori fer una revisió de les instal·lacions de gas canalitzat (natural), gas butà i gas propà cada 5 anys.

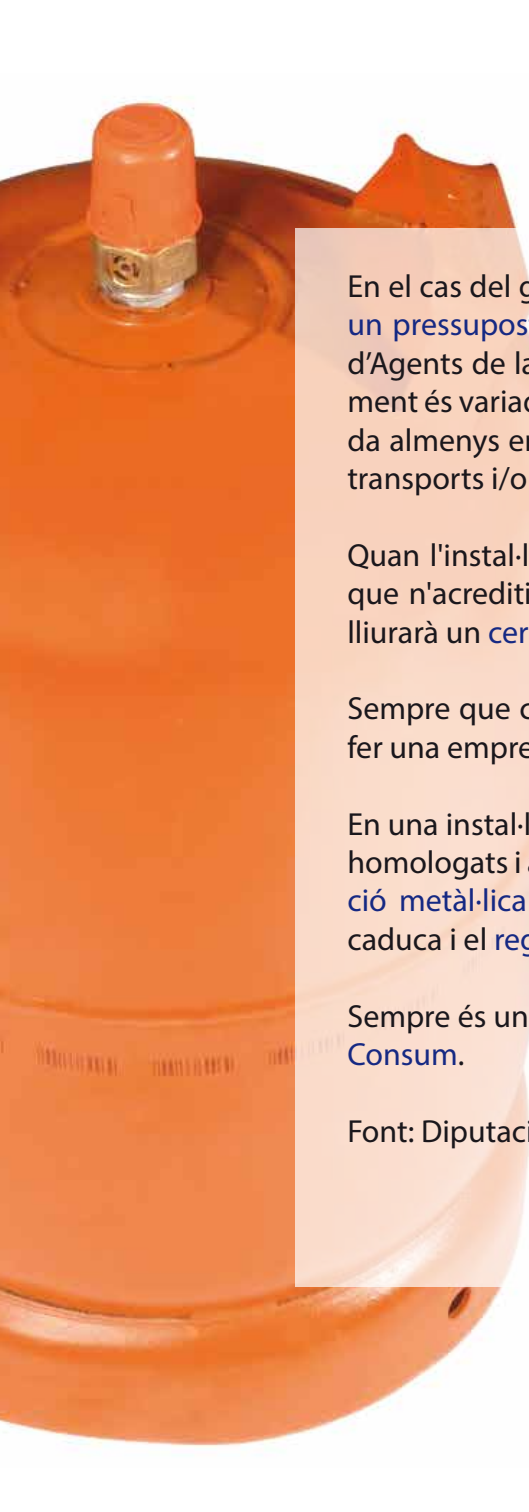
A banda, el manteniment de la caldera de calefacció o d'aigua calenta, s'ha de fer cada 2 anys.

No és obligatori que signeu cap contracte de manteniment amb una empresa. L'usuari és qui ha de sol·licitar a una empresa instal·ladora de gas de confiança la revisió reglamentària. Si no coneixeu cap empresa instal·ladora de gas, sol·liciteu informació al gremi d'instal·ladors.

No deixeu accedir al vostre domicili a ningú, que es presenti sense previ avís. Si algú us ofereix fer la revisió, abans de deixar entrar algú a casa vostra, demaneu-li primer el nom o NIF de l'empresa i consulteu si està inscrita al Infonorma (http://infonorma.gencat.cat/cas/index_cas.html).

La vostra empresa subministradora de gas natural, butà o propà us informarà, amb una carta personal o un avís a la finca, de la data prevista per a la inspecció.

Si la instal·lació és de gas natural, el preu de la revisió és fix i vindrà reflectit en la següent factura de subministrament.

A large orange gas cylinder is partially visible on the left side of the image, with its top and a portion of its body showing. The cylinder has a silver-colored valve at the top.

En el cas del gas butà i propà els preus de la revisió són lliures i cal **demanar un pressupost i comparar preus** de diferents empreses inscrites al Registre d'Agents de la Seguretat Industrial de Catalunya (RASIC). La forma de pagament és variada. **Les empreses** han de tenir, a disposició dels clients i redactada almenys en català, la tarifa de preus dels materials, de la mà d'obra, dels transports i/o desplaçaments i de qualsevol altre servei ofert.

Quan l'instal·lador autoritzat hagi realitzat la revisió, enganxarà un **adhesiu** que n'acrediti la data i serveixi de recordatori per a la propera, i també us lliurarà un **certificat de revisió al propietari, guardeu-lo!**

Sempre que calgui corregir defectes detectats en la revisió oficial, ho ha de fer una empresa autoritzada qui us lliurarà un **certificat acreditatiu posterior**.

En una instal·lació de gas butà i propà antiga, podem utilitzar tubs de goma homologats i amb la data de caducitat impresa, o bé, **tubs flexibles de protecció metàl·lica que no caduquen mai**. El **tub flexible** s'ha de canviar quan caduca i el **regulador** quan s'ha fet malbé.

Sempre és una garantia escollir una empresa **adherida al Sistema Arbitral de Consum**.

Font: Diputació de Barcelona i ACC

LES VINAGRETES

Les amanides són plats molt demandats i consumits per gran part de la població general, sense diferència d'edats. A banda de variar els seus ingredients, la vinagreta amb que s'ameixeix pot determinar la palatinitat del plat. Volem donar-vos idees per tal de fer més agradosa una amanida.

D'entrada cal dir que, per principi, qualsevol vinagreta conté tres parts d'oli per una de vinagre o suc de llimona, i sal al gust.

Per amanir us recomanem sempre l'ús d'oli d'oliva extra verge.

S'accepten tots tipus de vinagres, tenint en compte que el de poma és més suau i el de Mòdena més dolç. També poden ser vinagres aromatitzats amb plantes diverses (alfàbrega, anet, etc).

Per tal d'incorporar textures i també sabors, podem enriquir qualsevol vinagreta amb all, ceba tendre, cibulet, pebrot, panses i pinyons, entre d'altres. En el cas dels vegetals hauran de ser tallats molt menuts. Els fruits secs ben menuts ens alegraran una amanida de pollastre. Si la amanida conté peix o marisc li van molt bé les fruites com ara pomes, pinya o mango. En el cas de fumats i salaons li van molt bé els trossets de maduixes i un vinagre de gerds.

Per els més atrevits o amants de la cuina francesa, una culleradeta de mostassa de Dijon afegida a la vinagreta bàsica resulta molt atractiva.

LES VACUNES, PAPER CLAU EN LA SALUT PÚBLICA

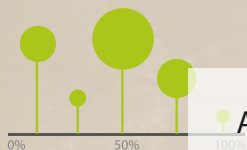
El Departament de Salut preveu aplicar a partir d'aquest estiu el nou calendari de vacunes sistemàtiques, **als nascuts a partir de gener de 2016**.

El **nou calendari** que suposa un reajustament de les dates i de les dosis d'algunes vacunes i la incorporació de:

- * la **vacuna contra el pneumococ** als 2, 4 i 11 mesos d'edat, seguint les pautes acordades pel Consell Interterritorial del Sistema Nacional de Salut
- * la **vacuna contra la varicel·la** que s'administrarà als 15 mesos, als 3 anys i es mantindrà per als nens i nenes d'11-12 anys (sisè de primària) si no han patit la malaltia o prèviament no han estat vacunats.

A la dreta teniu el vell, del 2014 i a l'esquerra l'actual del 2016.





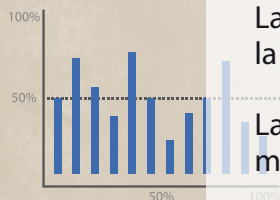
Altres canvis que s'han produït són:

La vacuna **hexavalent** (combinació de sis vacunes contra la diftèria, tosferina, tètanus, hepatitis B, poliomielitis, grip tipus B o Haemophilus influenzae tipo B) s'administrarà als 2, 4 i 11 mesos.

24%

La vacuna **DTPa** (contra la diftèria, el tètanus i la tos ferina) i la **VPI** (injectable contra la poliomielitis) s'administrarà als 6 anys quan estigui disponible a escala estatal.

La **triple vírica** (xarampió, rubèola i parotiditis) s'administrarà als 12 mesos, i la segona dosi als 3 anys d'edat.



La vacuna **contra el meningococ C conjugada** es farà als 4 i als 12 mesos i es manté la dels 11-12 anys.

La vacuna contra l'**hepatitis A** passa als 15 mesos.

La vacuna **pentavalent** (combinació de 5 vacunes contra la diftèria, el tètanus, la hepatitis B, la grip de tipus B i la tos ferina) desapareix del calendari perquè s'ha observat que amb les tres dosis de l'hexavalent ja no era necessària.

45%

La vacuna **antipneumocòccica 23-valent**, que protegeix contra pneumònies greus, infeccions greus a la sang o bacterièmies, i meningitis, s'administrarà a partir dels 65 anys, edat en que el risc de patir aquestes infeccions s'incrementa.



RECORDEU que les vacunes a Catalunya, com a la resta de l'Estat, no són obligatòries. Les incloses al calendari vacunal s'administren gratuïtament als més de 1.200 centres vacunals. El calendari inclou les vacunes més adequades en el moment més adient. Són les que eviten les malalties més freqüents i/o greus, les que tenen vacunes més efectives i segures, i les més adients per al nostre entorn.

Segons un comunicat emès per el Departament de Salut, el cost de les vacunes del nou calendari serà assumit per la Generalitat.

75%

LA VEU D'ALTRES ENTITATS

Voleu tenir una bona salut bucodental? Exigiu la titulació al personal de la vostra clínica dental.

L'Associació d'Higienistes i Auxiliars Dentals de Catalunya (AHIADEC) és una entitat sense ànim de lucre dedicada a la defensa dels interessos dels professionals higienistes dentals i auxiliars davant l'intrusisme i les administracions públiques.

Creada ara fa 25 anys, ofereix a tots els seus associats formació continuada de qualitat perquè es puguin actualitzar en les darreres tècniques i novetats odontològiques, amb la finalitat d'oferir un millor servei a tots els seus pacients. També afavorim les bones pràctiques i la professionalitat entre tots els nostres associats.

Actualment, l'AHIADEC té més de 1.000 socis repartits per tota Catalunya i també a Espanya, Andorra i Itàlia.

L'higienista dental és el professional que després de l'odontòleg pot exercir en boca dins de la clínica dental. Ningú més pot fer-ho. Des de l'AHIADEC us volem informar que moltes clíniques dentals de Catalunya tenen personal sense titulació fent les tasques d'higienista bucodental i que només es poden realitzar amb la corresponent titulació oficial.

Seguint les indicacions del periodoncista, l'higienista dental és el professional que us revisarà i indicarà com mantenir les vostres genives sanes, sobretot si les teniu inflamades o us sagnen, ja que és el coterapeuta d'aquest especialista.

Segons l'estudi elaborat per la SEPA "Periodòncia a Espanya 2015", un 90-95% de la població té gingivitis i un 38% de la població treballadora més gran de 35 anys pateix periodontitis. Percentatge que augmenta a partir dels 45 anys.

Segons l'estudi elaborat per la SEPA "Periodòncia a Espanya 2015", un 90-95% de la població té gingivitis i un 38% de la població treballadora més gran de 35 anys pateix periodontitis. Percentatge que augmenta a partir dels 45 anys.

En el cas que tingueu diagnosticada una periodontitis heu de saber que les visites per realitzar un raspat i allisat han de durar uns 60 minuts i s'han de programar diverses sessions.

El raspat i allisat és una tècnica molt meticulosa que si es fa ben feta, sol tenir molt bons resultats perquè s'elimina la placa bacteriana i el càlcul (sarro) subgingival de tota la dent. Una vegada realitzat el tractament, l'higienista dental us ensenyarà quina tècnica de raspallat és més adient per les vostres genives. També us donarà les instruccions orals necessàries per tenir en òptimes condicions la boca en el cas que porteu una pròtesi fixa o removable, ortodòncia, implants, etc.

Com a entitat professional capdavantera a tot Espanya, volem aprofitar l'avinentesa per donar-vos unes recomanacions que heu de tenir en compte quan us visiteu en una clínica dental.

Heu de tenir present que no tothom que treballa en una clínica dental té la titulació corresponent a les tasques que realitza. Això vol dir que no tothom que es presenti com a higienista dental ho hagi de ser. Heu de tenir en compte que a Catalunya encara avui hi ha molt d'intrusisme professional, un delicte molt greu, tipificat a l'article 403 de la Llei Orgànica 10/1995, de 23 de novembre, del Codi Penal.

És per això, que us recomanem que us assegureu que la persona que us faci una higiene bucal tingui el títol oficial.

La millor manera és preguntant la titulació que tenen. I si no us convenç la resposta, demaneu el títol, ja que els pacients teniu dret a conèixer el nom de la persona que us atén així com la titulació, especialitat, categoria i les funcions (Llei 44/2003). Si no tenen aquesta informació o no us la volen donar, el millor és no deixar-vos fer el tractament i posar-ho en coneixement de la nostra associació.

Tenir la titulació i ser bon professional és fonamental per tenir en compte que una higiene bucal ha de durar com a mínim 45 minuts, ja que el càlcul és una acumulació que es forma a les peces i pròtesis dentals per calcificació de la placa bacteriana. Aquesta actuació no és tan difícil ni laboriosa com un raspat, però també requereix el seu temps. Igualment, s'ha d'eliminar la placa bacteriana i el càlcul de les quatre zones de cada dent de les dues arcades de la boca. És obligatori revisar abans de començar una higiene bucal, per part de l'higienista dental, explorar les mucoses (zona de les galtes interiors), les glàndules salivals i la llengua i avisar a l'odontòleg de qualsevol canvi de coloració o lesió que pogués esdevenir una malaltia bucal com ara un càncer.

Per tant, les higiènes bucal que es realitzen en 20 minuts estan mal fetes. I el més important, no han de fer mal. Poden produir una mica de sensibilitat, però res més. Si passats uns dies d'una higiene les dents segueixen fent mal, us recomanem que canvieu de clínica.

Però la millor recomanació és raspallar-se les dents i la llengua tres cops al dia com a mínim durant 2 minuts. D'aquesta manera millorareu la vostra salut bucal.

Com a pacients heu d'estar ben informats perquè la vostra experiència amb els professionals sanitaris de la clínica dental sigui la més satisfactòria possible, per això hi ha professionals i associacions que lluitem perquè això sigui una realitat.

Per a qualsevol informació us podeu posar en contacte amb la Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat o amb la nostra associació.

Montserrat Conill
Presidenta de l'AHIADEC

SECCIÓ CONSULTES

L'associada M.A. ens ha fet arribar el recull de la seva experiència.

"En un viatge que vàrem fer a Roma, a la tornada, vàrem tenir una incidència amb Vueling. El vol de tornada era a les 19,35 h. i havíem d'estar a l'aeroport a les 17 h.

A aquesta hora no hi havia cap anunci de l'hora de sortida del vol. A partir d'aquell moment vàrem estar pendents per si s'anunciava la sortida però no hi havia cap informació.

Va passar l'hora del vol i cada vegada més els passatgers estàvem més nerviosos.

Vam anar a l'oficina d'informació de Vueling i deien que no ens podien donar una resposta sobre el retard fins que a última hora ens van dir, sense definir gaire el que passava, que era una avaria de l'avió.

En aquest punt tots els passatgers estàvem molt nerviosos. Si havíem de sortir a les 19,35 h., finalment vàrem sortir a les 0,35 h.

A l'endemà vaig anar a la CUS, explicant el cas. Ens van informar dels nostres drets i vàrem posar una reclamació contra Vueling.

Mitjançant la intervenció de la CUS, Vueling es va fer responsable i ens han abonat una indemnització per el retard".

M.A.

COORDINADORA D'USUARIS
DE LA SANITAT



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 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 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

- **TÀRRAGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRRAGA. 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 