

# | compartir |

Revista del cooperativisme sanitari

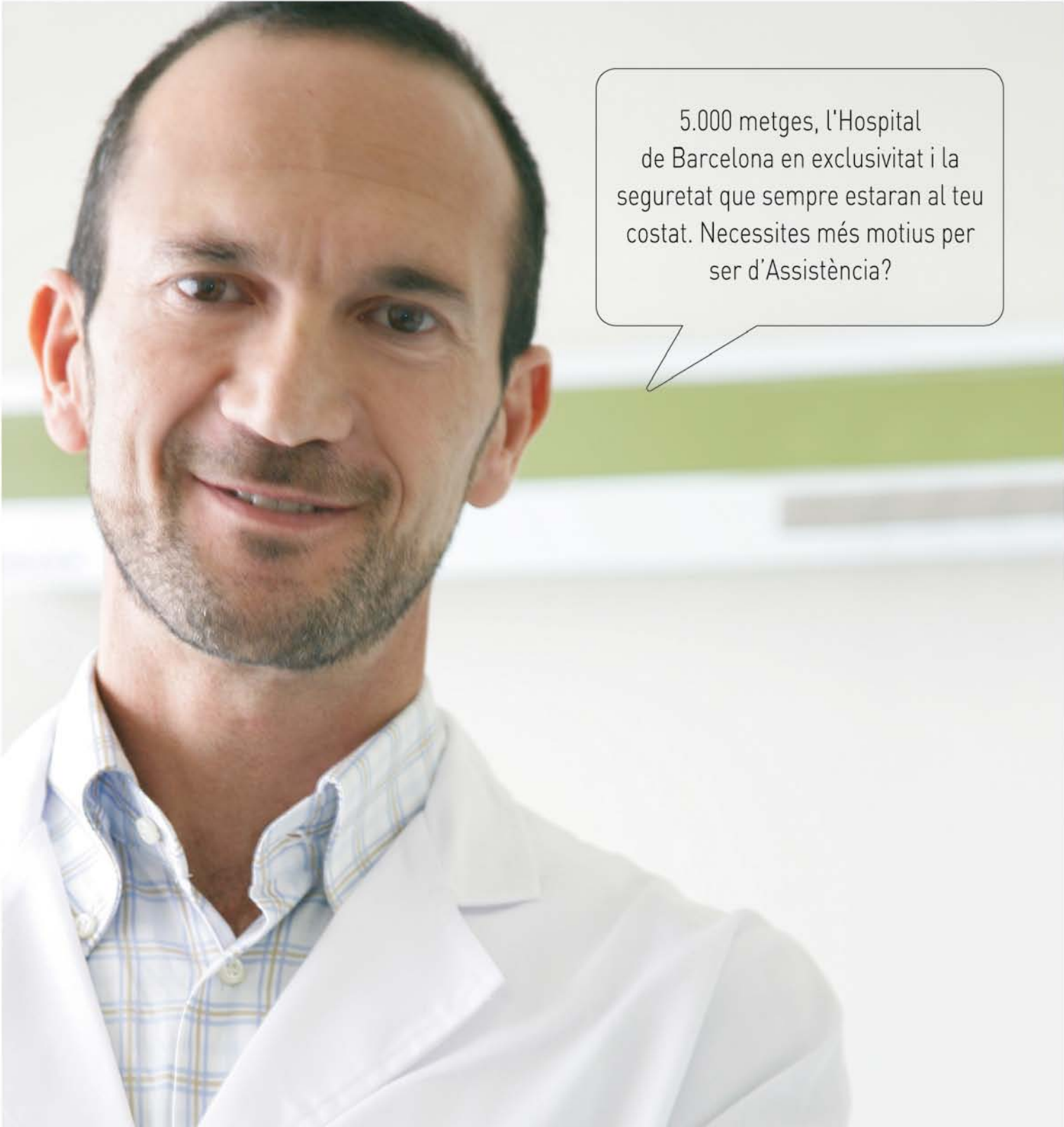
**MONOGRÀFIC**  
Gaudí a Roma

**SALUT**  
Cronologia de la pubertat

**COOPERATIVISME SANITARI**  
2012, Any Internacional  
de les Cooperatives

**CULTURA**  
Llum de cançó senzilla





5.000 metges, l'Hospital de Barcelona en exclusivitat i la seguretat que sempre estaran al teu costat. Necessites més motius per ser d'Assistència?

Doncs aquí els tens: 50 clíniques i centres sanitaris, el nostre exclusiu Servei d'Urgències Domiciliàries (SUD), la Prima Solidària...  
truca'ns i t'ho explicarem tot detalladament.

[www.asc.es](http://www.asc.es) · T. 902 120 122

# SUMARI | Núm. 85

Editorial

5

## SALUT



Cronologia de la pubertat

Cronologia de la pubertat | **DR. ADOLF CASSAN**

6

La Unitat de Cirurgia Laparoscòpica de l'Obesitat i el Metabolisme de la Clínica Montpeller | **ELVIRA PALENCIA**

8

La neurologia: una especialitat mèdica desconeguda | **DOLORS BORAU**

10

La migranya és un bon mal de cap | **D.B.**

12

Mal de cap i alimentació | **DRA. PERLA LUZONDO**

15

## COOPERATIVISME SANITARI



Nou centre d'ASISA a Albacete

ASISA vesteix de sirenes les nedadores sincronitzades | **ELVIRA PALENCIA**

16

ASISA reforça el seu lideratge a Castella-la Manxa | **E.P.**

18

Més i millor presència a Madrid | **E.P.**

18

Promoció de la investigació i la formació en el nou curs acadèmic | **E.P.**

19

Acord amb el Col·legi de Periodistes de Catalunya | **E.P.**

19

L'Àrea de Participació de SCIAS tanca l'any 2011 amb un increment de l'activitat | **ORIOL CONESA**

20

Assistència Sanitària, amb la regeneració i el trasplantament d'òrgans i teixits | **O.C.**

21

La família del Grup Assistència es reuneix en el sopar de Nadal | **O.C.**

21

El màster en Economia Social i Esal presenta SCIAS com a cas d'estudi | **O.C.**

22

Assistència Sanitària posa en marxa les beques per al curs 2011-12 | **O.C.**

22

Assistència Sanitària patrocina la inauguració de la Masia del FC Barcelona | **O.C.**

23

Els *cracks* del Barça a l'Hospital de Barcelona | **O.C.**

23

Els valors d'Assistència Sanitària són protagonistes en la seva nova campanya publicitària | **O.C.**

24

L'Hospital de Barcelona estrena la remodelació de l'Àrea d'Urgències Pediàtriques | **O.C.**

25

Sanitat pública universal | **JOSE PÉREZ**

26

Cooperatives i desenvolupament | **J.P.**

27

Assemblea General de l'ACI | **J.P.**

28

L'ONU inaugura el 2012 cooperatiu | **J.P.**

30

Fons cooperatiu per al desenvolupament | **J.P.**

31

Barcelona amb les cooperatives | **J.P.**

31

Assemblea General de l'IHCO | **J.P.**

32

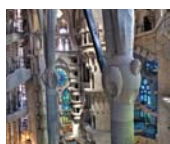
Programa d'activitats

34

Bústia

36

## MONOGRÀFIC



La genialitat de Gaudí captiva Roma

Passejant amb Gaudí per Roma | **JOSEP M. FERREIRO**

38

Gaudí, geni d'una nova arquitectura | **GLÒRIA CARRIZOSA**

40

«He entès la Sagrada Família en profunditat quan he vist acabat el seu interior» | **CARME MUNTÉ**

45

«Hem vist l'acabament de l'interior, ara veurem la força que també té per fora la Sagrada Família» | **C.M.**

49

## CULTURA



Màscares

Pausa | **MONTSERRAT ABELLÓ**

53

Màscares | **MANUEL ESPUCH**

54

Llum de cançó senzilla | **MIQUEL ÀNGEL LLAUGER**

56

Cercle viciós | **JOMA**

58



No és fàcil que un artista es faci un buit en la ciutat dels artistes. I molt menys si l'autor és Gaudí, mort en ple segle XX sense sortir del seu país, i si l'urbs és Roma, *caput mundi* de l'art a través de la història. Però això és el que ha succeït amb l'exposició sobre Gaudí a Roma, que ha servit per donar a conèixer l'obra del polifacètic artista i arquitecte al gran públic internacional.

## | compartir |

### Revista del cooperativisme sanitari

Revista trimestral. Primera etapa  
Número de gener, febrer i març de 2012

**Consell de direcció:** Dr. Ignacio Orce (Autogestió Sanitària-ASC), Dr. José Carlos Guisado (president IHCO), Dr. Enrique de Porres (Lavinia-ASISA), Teresa Basurte (SCIAS), Dr. Oriol Gras (vicepresident Fundació Espriu)

**Director:** Carles Torner i Pifarré

**Redactor en cap:** Sergi Rodríguez

**Col·laboren en aquest número:** Dr. Adolf Cassan, Dolors Borau, Dra. Perla Luzondo, Elvira Palencia, Oriol Conesa, Jose Pérez, Antoni Valcells, Sergi Rodríguez, Glòria Carrizosa, Carme Munté, Josep M. Ferreiro, Montserrat Abelló, Dr. Viola, Miquel Àngel Llauger

**Fotografia i il·lustració:** Glòria Vives, Jordi Negret, Edmon Amill, Elvira Palencia, Joan Gabarró, Jose Pérez, Josep Valls «Pepo», © Pep Daudé/ Basílica Sagrada Família, Carles Torner, Pep Herrero, Mar Aguilera, Manuel Espuch, Keith Adams, Joma

**Correcció i traducció:** Núria Sàbat (català i castellà)

**Fotografia de portada:** © Pep Daudé/ Basílica Sagrada Família

**Secretària de redacció:** Joana Alcocer

**Publicitat:** M<sup>a</sup> José Toledano

**Disseny i compaginació:** Bloc D

**Impremta:** Industrias Gráficas Afanias, S.L.

Dipòsit legal: B. 28059

### Fundació Espriu

Av. Josep Tarradellas,  
123-127, 4a planta  
08029 Barcelona  
Tel.: 93 495 44 90  
Fax: 93 495 44 92

Juan Ignacio Luca de Tena, 10, 3<sup>a</sup>  
28027 Madrid  
Tel: 91 595 75 52

NIF: G-59117887

[www.fundacionespriu.coop](http://www.fundacionespriu.coop)

[compartir@fundacionespriu.coop](mailto:compartir@fundacionespriu.coop)

La Fundació Espriu és constituïda per les entitats Lavinia Sociedad Cooperativa, ASISA, Autogestió Sanitària (ASC) i SCIAS

L'opinió de | compartir | no coincideix necessàriament amb la dels articles firmats.

| compartir | s'edita en paper ecològic i s'afegeix a la creixent preocupació pel malbaratament dels recursos naturals.

# EDITORIAL

**2012 és l'Any Internacional de les Cooperatives. En plena crisi econòmica, és** molt revelador que les Nacions Unides hagin decidit que el cooperativisme havia de ser el gran protagonista de l'any que acaba de començar. Així ho va afirmar el president de l'assemblea de l'ONU, el qatari Nassir Abdulaziz Al-Nasser: «Les empreses que es regeixen segons els principis cooperatius redueixen la pobresa, creen ocupació i promouen la integració social». Tot seguit va donar la paraula a Pauline Green, presidenta de l'Aliança Cooperativa Internacional (ACI), perquè es dirigís a l'assemblea plenària de l'ONU. Green recordà que les 300 cooperatives més destacades del món operen en els sectors econòmics més competitius de 25 països i que, totes juntes, equivalen al volum de la novena economia mundial. Entre aquests sectors, cal comptar-hi l'assistència sanitària, tal com hem mostrat repetidament des de les pàgines de [Compartir].

**És molt significatiu que, setmanes abans d'inaugurar aquest Any Interna-**cional de les Cooperatives, l'última Assemblea General de l'Aliança Cooperativa Internacional tingués una xifra rècord de participació: més de 2000 representants de les cooperatives del món, vinguts de 80 països per reunir-se a Mèxic. Si l'únic benefici que es pot imaginar que pugui tenir la crisi econòmica és que ajudi a destriar el gra de la palla -econòmicament i moralment també-, el model d'empresa cooperativa apareix com un dels que poden donar respostes per a un futur de la humanitat més just i més digne.

**A l'inici de l'assemblea de l'ACI, el secretari general de l'ONU, Ban Ki-Moon,** s'adreçà als cooperativistes d'arreu: la solidaritat i els valors que promouen les cooperatives fomenten la pau i el benestar en el món. O, per dir-ho amb poques paraules, podem emprar la fórmula de Juan Somavia, president de l'Organització Internacional del Treball (OIT): «L'evidència demostra que les cooperatives són altament resistents a les crisis». Somavia també va fer una crida al món cooperativista internacional perquè proporcionés un model eficient de desenvolupament empresarial, es comprometés amb l'extensió de la protecció social i donés la màxima visibilitat a la seva manera d'entendre un sistema econòmic just. La Fundació Espriu hi era present, fent visible al món la vitalitat i els bons serveis sanitaris que ofereixen les cooperatives de metges i pacients que són la base d'ASISA, Assistència Sanitària Col·legial i SCIAS.

**La presidenta dels cooperativistes del món adreçant-se a l'ONU i el secretari** general de l'ONU adreçant-se a l'assemblea internacional de les cooperatives: vet aquí un signe nítid de la imprescindible col·laboració entre els estats i el món cooperativista. La Fundació Espriu promou aquest diàleg en l'àmbit de la sanitat. Tot són esforços encaminats a respondre als estralls de la crisi econòmica causada pel model que ens ha governat durant les darreres dècades, tot aportant-hi sortides dignes, justes i sostenibles des de la perspectiva de l'economia social.















# La migranya és un bon mal de cap

Dolors Borau



**La meva cosina treballa a la mateixa empresa que jo i, d'un temps ençà, està acumulant molta tensió: la crisi també s'hi ha fet notar. Per acabar-ho d'adobar, des de fa uns mesos, quan arriba el dissabte es troba fatal: es lleva amb molt mal de cap. Ella, que és jove i espera amb candeletes que arribi el cap de setmana per poder dormir sense haver d'estar pendent del des-**

**sortir i fer coses, es passa tot el cap de setmana tancada a casa totalment fora de combat. Les primeres vegades es prenia algun analgèsic i es quedava al llit, a les fosques, amb la porta tancada per no sentir sorolls i no volia que li parlessin de menjar. Això li passava de tant en tant, però des de fa un parell de mesos, li passa gairebé cada setmana i, fins i tot, en dies laborables. El pitjor de tot és que les darreres vegades ha tingut nàusees i vòmits. Quins episodis més desagradables!**

Un d'aquests dies que no va poder venir a treballar, el seu company la va dur a urgències perquè estava molt amoïnada. Els vòmits eren violents, tot i que tenia l'estómac buit, i estava molt marejada. La doctora que la va visitar li va fer moltes preguntes: on li feia mal, quanta estona feia que havia començat aquell episodi de mal de cap, si havia aparegut sobtadament o després de fer un esforç, amb quina freqüència havia tingut aquells episodis, on es localitzava el dolor i quina intensitat tenia, si hi havia altres membres de la

família que patissin mal de cap... Després li va fer fer un sèrie d'exercicis i moviments i li va dir que semblava una crisi de migranya. Va receptar-li un antiemètic per aturar les nàusees i els vòmits i va pautar un antiinflamatori més específic per a la migranya. M'explicava que quan va ser a casa la seva parella li va dir:

-Tot aquest teatre, només per un mal de cap? Jo estava espantat de debò!

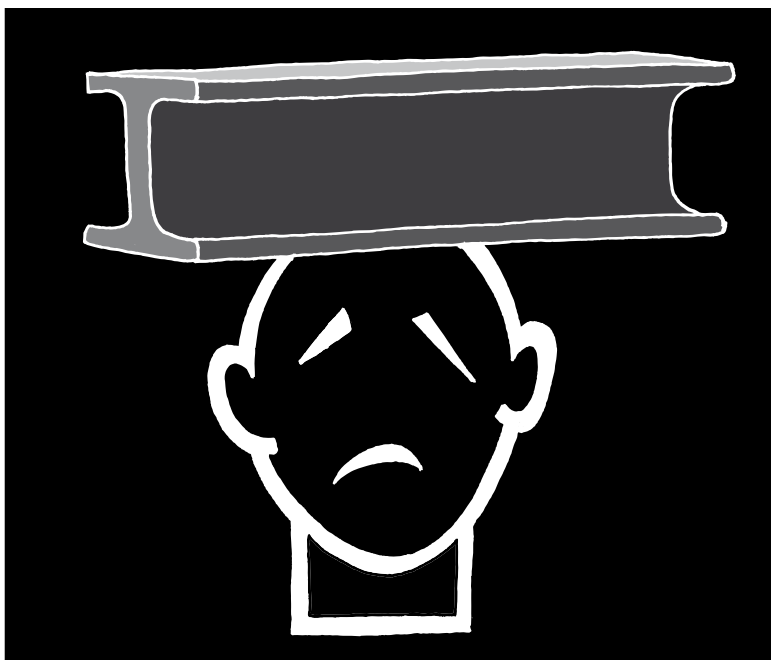
La veritat és que no sabia si havia d'estar contenta perquè s'amoïnava per ella o trista perquè menyspreava el seu dolor, que era terrible. Volia explicar-li que es trobava fatal, que no podia fer res del que feia normalment, però no s'hi va veure amb cor i va anar a estirar-se al llit esperant que el nou tractament li fes efecte. La doctora li va dir que demanés hora amb un neuròleg, que, en aquests casos, és l'especialista que s'encarrega de fer el seguiment. Com que és una mica aprensiva va demanar a la seva parella que l'acompanyés. La visita també va ser llarga i el neuròleg li va fer moltes preguntes que també va deixar escrites a la història clínica. La va explorar i li va dir que tot indicava que patia migranya. I llavors li va explicar què significava això. A la majoria de les persones que acudeixen

12 |

## Què cal fer?

Les recomanacions són senzilles: aplicar el tractament així que aparegui el dolor; prevenir els episodis procurant no fer canvis en el ritme del son, evitant els dejunis prolongats i conservant els horaris dels àpats; fer una dieta sana que exclogui aquells aliments que cadascú observa que li provoquen mal de cap; fer exercici moderat habitualment i evitar lestrès.

Jordi Negret



**AL VOLTANT DEL 12% DE LA POBLACIÓ PATEIX MIGRANYA I, SOVINT, NO ES DÓNA PROU IMPORTÀNCIA A AQUEST DOLOR NI A LES MOLÈSTIES QUE COMPORTA. LA MIGRANYA ÉS UN TRASTORN NEUROVASCULAR ON ES PRODUUEIX LA INFLAMACIÓ I DILATACIÓ DE DETERMINADES ARTÈRIES CEREBRALS. ES PRESENTA EN FORMA D'ATACS REPETITIUS QUE DUREN ENTRE QUATRE HORES I TRES DIES**

a la consulta per mal de cap, se'ls pot diagnosticar que pateixen cefalees primàries, és a dir, un dolor que no està causat per un procés infecció, tumoral, hemorràgic... Al voltant del 12% de la població pateix migranya i, sovint, no es dóna prou importància a aquest dolor ni a les molèsties que comporta. Aquí, la meva cosina es va sentir molt compresa i va estar molt contenta que la seva parella l'hagués acompanyat. La migranya és un trastorn neurovascular on es produeix la

inflamació i dilatació de determinades artèries cerebrals. Es presenta en forma d'atacs repetitius que duren entre quatre hores i tres dies, amb una freqüència variable, durant gairebé tota la vida del pacient. Està influenciada per factors hormonals i hereditaris, i és més habitual entre les dones que entre els homes. El tractament consisteix a prendre el fàrmac adequat i fer repòs, sobretot si va acompanyada de fotofòbia (aversió a la llum) i de fonofòbia (aversió al soroll). De

vegades també s'hi associen altres factors, com les nàusees i els vòmits i, en algunes persones, va precedida d'una aura que avisa de l'atac amb trastorns visuals com taques i espurnes enlluernadores. El dolor és intens i pulsàtil, i es localitza en forma de cops en una part del cap. Hi ha diversos factors desencadenants que propicien la inflamació vascular, com la menstruació, l'ovulació i els anti-conceptius orals en algunes dones; l'exercici intens; els canvis de temperatura i altura; l'estrès i l'ansietat (per motius personals, laborals...); el dejuni prolongat; la falta de son o l'excés; l'exposició al sol i alguns aliments, com el vi negre, el cava, els formatges curats, la cervesa, els cítrics i les fruites àcides, el plàtan, la xocolata, els fruits secs, les salses preparades i les carns elaborades que porten glutamat monosòdic (salsitxes, bacó, menjar xinès...).

La migranya no es cura, s'alleuja, i cadascú pot conèixer els factors que poden desencadenar-la. En alguns casos cal fer un tractament farmacològic preventiu.

-Pel que fa a vostè -va dir el neuròleg-, s'ha iniciat amb el que es coneix com la migranya de cap de setmana, que apareix quan es dorm més i hi ha un canvi de ritme. Les recomanacions són senzilles: aplicar el tractament així que aparegui el dolor per evitar que els processos arterials i neuroquímics s'instaurin; prevenir els episodis procurant no fer canvis en el ritme del son, evitant els dejunis prolongats i conservant els horaris dels àpats; fer una dieta sana que exclougui aquells aliments que cadascú observa que li provoquen mal de cap; fer exercici moderat habitualment i evitar l'estrès.

La meva cosina s'ha apuntat al gimnàs, no se salta cap àpat i vigila més la seva dieta. Escolta el seu cos i està aprenent a conèixer-se millor. Només li falta no angoixar-se tant a la feina.





Més de 2.000 pàgines per compartir

on-line

Més de 500 activitats per conèixer la Fundació.

Més de 50 edicions per consultar dins la nostra hemeroteca.

Més d'un centenar d'altres webs de cooperativisme sanitari per visitar.

Més de 2.000 pàgines per compartir amb tu.



[www.fundacionespriu.coop](http://www.fundacionespriu.coop)

# Mal de cap i alimentació

Dra. Perla Luzondo

## Salmó al forn amb muselina de iogurt i gíngebre

### Ingredients per a 4 persones:

- 800 grams de salmó
- oli d'oliva verge
- sal, pebre, anet o orenga
- 2 iogurts grecs naturals
- un trosset de gíngebre pelat



Edmon Amill

Eliminem amb unes pinces les espines de les supremes de salmó, les salpobrem, escampem una mica d'anet o d'orenga per damunt i les col·loquem en una safata per a forn. La introduïm al forn preescalfat al màxim i coem el peix durant 10 minuts o una mica menys. En treure'l, el reguem amb oli d'oliva i acompanyem el salmó amb una salsa feta amb el iogurt batut, el gíngebre ratllat fi i l'aigua que deixa anar el salmó. Una variant seria afegir oli, sal i unes gotes de llimona juntament amb el gíngebre i rebaixar la textura del iogurt amb una mica d'aigua.

## El mal de cap és la síndrome de dolor més comú en adults de mitjana edat.

El mal de cap habitual pot indicar una manca important de vitamines i minerals. Els nivells baixos de niacina (vitamina B3) i de vitamina B6 poden provocar mal de cap i totes les vitamines del grup B, especialment la B12, són necessàries per combatre l'estrès i evitar el mal de cap provocat per la tensió.

Els aliments rics en proteïnes, com el pollastre, el peix, les mongetes, els pèsols, la llet, els fruits secs i la mantega de cacauet són fonts riques en niacina i vitamina B6.

El calci i el magnesi ajuden a prevenir el mal de cap, especialment el relacionat amb el cicle menstrual. Algunes fonts riques en calci són els productes lactis, tofu, col arrissada, bròquil, mongetes i pèsols. El magnesi es troba en les hortalisses de fulla de color verd fosc, fruits secs, plàtans, germen de blat, marisc, mongetes i pèsols.

En la migranya, els factors desencadenants varien en cada pacient i al llarg de la malaltia, en la seva patogènesi intervien tant factors neuronals com vasculars. Els canvis atmosfèrics que comporten variacions en la pressió atmosfèrica agreugen les crisis de migranya i nombrosos pacients expliquen que els dies amb boira senten el cap enervat.

La migranya sol desencadenar-se al menjar aliments que contenen tiramina, com els plàtans, la xocolata, el formatge, el vi i els cítrics. No és necessari eliminar de la dieta una llarga llista d'aliments, només han d'evitar-se aquells que cada pacient en particular hagi identificat com a generador de crisi; l'alcohol amb gas n'és un dels responsables principals, juntament amb el glutamat monosòdic.

El glutamat monosòdic existeix de forma natural en molts aliments, però la cuina asiàtica l'ha utilitzat com a potenciador del sabor extraient-lo de les algues. En l'actualitat es produeix de forma industrial, s'afegeix a aliments salats preparats i processats, productes congelats, barreges d'espècies, sopes de sobre i de llauna, adobs per a amanides i productes a base de carn i de peix. De vegades és difícil de localitzar en els aliments envasats perquè té diferents noms segons els països, així que recomano el seu coneixement a les persones intolerants al glutamat, ja que el seu ús és molt ampli en la indústria alimentària.

Hi ha neuròlegs que, quan el pacient nota que patirà una crisi, recomanen mastegar rodanxes primes de gíngebre fresc, ja que en dilatar els vasos sanguinis cranials millora les molèsties durant els accessos de migranya. La presa diària d'una infusió de camamilla també sembla ser útil per disminuir la intensitat de les crisis.

Al grup de pacients que no presenten aura abans de les crisis, se'ls recomana introduir el gíngebre en la dieta usant-lo com a condiment, infusió, melmelada o fruita confitada. Les galetes de gíngebre i canyella es consumeixen a tot Europa durant els dies de Nadal, i el refresc Ginger Ale és fàcil de trobar en bars i establiments de venda de begudes.

El gíngebre forma part del curri indi i del *ras-el-hanout* nord-africà. S'utilitza de forma habitual en la cuina de l'Índia, Indonèsia, Japó i illes del Carib en amanides, carn, peix o marisc.

La recepta d'avui és fàcil i saborosa, també podeu afegir gíngebre ratllat al peix abans de posar-lo al forn o barrejar-lo amb la salsa de iogurt que l'acompanya.