

# GUIA DE LA SALUT 2019



Ajuntament del Masnou

Un any més, teniu a les mans la *Guia de la salut*, corresponent a l'edició del 2019, una eina útil per a tothom qui viu al Masnou. Aquesta guia recull tota la informació dels serveis sanitaris i vinculats al foment de la salut del nostre municipi. Aquest any també volem posar un èmfasi especial als nostres hàbits alimentaris. Una bona i correcta alimentació sempre comporta la millora de la nostra salut i una millor qualitat de vida.

Els bons serveis sanitaris que tenim, que comptem amb bons professionals, contribueixen a aquesta oferta extensa i de qualitat. En aquest darrer temps, el Masnou ha millorat sensiblement l'oferta en àmbits com la salut mental, fet que voldria destacar. Les entitats també en són una part activa, ja que amb la seva tasca social completen una oferta global que millora el benestar de la nostra població.

Aquesta guia és un instrument que ens serveix per disposar del conjunt de les ofertes en l'àmbit sociosanitari i ens ha de permetre avançar en un municipi que vetlla i treballa per la salut de les persones, tant física com mental. Volem ser un municipi que cuida la seva gent, des dels més petits fins als més grans.

**Jaume Oliveras**  
Alcalde

Teniu a les mans la *Guia de la salut 2019*, una guia que, els darrers anys, a part de ser un directori dels serveis sanitaris i de salut del Masnou, ha volgut ser un document útil i de promoció i comunicació de la salut comunitària. Aquest 2019, seguim amb aquest format divulgatiu per ressaltar aspectes que creiem que són importants a l'hora d'entendre la salut comunitària. És per aquest motiu que posem de relleu en aquesta Guia de la salut 2019 el projecte de Prescripció Social al Masnou que aquest any es posarà en marxa. Es tracta d'un projecte que vol actuar en l'àmbit de la salut comunitària i individual amb la implicació del teixit social i de les entitats del municipi. Al Masnou, tenim una xarxa d'entitats molt diversa i àmplia que, a part d'aportar un creixement personal i col·lectiu, també és una font de salut col·lectiva i individual. Aquest projecte, en què col·laboren el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i els CAP, és un pas més cap al tractament de casos d'aïllament social i persones amb risc de patir una malaltia mental des d'una vessant prescriptiva no sanitària ni farmacològica. Aprofito aquest espai per desitjar-vos un bon any ple d'hàbits saludables per a tots i totes.

**Albert Alfaro**  
Regidor Delegat de Salut Pública i Consum

# Índex

<b>SERVEIS PRIVATS</b>	
<b>PROFSSIONALS DE LA MEDICINA</b> .....	4
<b>INFERMERIA</b> .....	5
<b>CENTRES MÈDICS</b> .....	5
<b>CLÍNQUES DENTALS</b> .....	6
<b>SERVEIS DE PODOLOGIA</b> .....	6
<b>SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA</b> .....	6
<b>CONSULTORIS D'ACUPUNTURA</b> .....	7
<b>FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA</b> .....	7
<b>DIETÈTICA I HERBORISTERIA</b> .....	8
<b>RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES</b> .....	8
<b>CENTRES VETERINARIS</b> .....	8
<b>ALTRES</b> .....	9
<hr/>	
<b>SERVEIS PÚBLICS</b>	
<b>CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU</b> .....	9
<b>CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA</b> .....	10
<b>SERVEI D'AMBULÀNCIA</b> .....	12
<b>CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL MARESME SUD</b> .....	12
<b>CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)</b> .....	12
<b>CENTRE SPOTT - ÀREA D'ATENCIÓ A LES PERSONES DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA</b> ..	12
<b>CENTRE D'ATENCIÓ A LES ADDICCIONS OCATA</b> .....	12
<b>SERVEIS MUNICIPALS</b> .....	13
<hr/>	
<b>ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT</b> .....	13
<hr/>	
<b>FARMÀCIES. SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES</b> .....	14
<hr/>	
<b>RECOMANACIONS PER A UNA BONA SALUT</b>	
<b>EL PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓ SOCIAL</b> .....	18
<b>MENJAR SEGUR</b> .....	20
<b>RECOMANACIONS PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE</b> .....	21
<b>ENTREVISTA A MIREIA LAPUERTA, JUDOKA</b> .....	22

### PROFESSIONALS DE LA MEDICINA

#### **DRA. APARICIO SCHWAB, ANNA M.**

##### **Endocrinologia, dietètica, nutrició i medicina general.**

Certificats mèdics per a busseig, activitats subaquàtiques, carnet de conduir, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
Hores convingudes.

#### **DR. BOSCH I ANDIÑACH, ENRIC**

##### **Pediatria.**

C/ de Fontanills, 45  
Telèfon: 93 555 83 26  
Consulta diària de 17 a 21 h.

#### **DR. CORBELLA ALONSO, JOSEP ENRIC**

##### **Medicina general.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40, bxs.  
Telèfon: 93 555 35 78  
cmedicperegau@gmail.com  
Hores convingudes.

#### **DRA. CRUCETA ARBOLES, GLORIA**

##### **Psiquiatria.**

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme  
C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42  
Hores convingudes.

#### **DR. CUARTERO I OLONA, JOSEP M.**

##### **Medicina general i geriatria.**

Certificats mèdics per al carnet de conduir, armes, nàutica, laborals, grues o animals potencialment perillosos.

Àgora Clínic Maresme  
C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 555 03 51  
Hores convingudes.

#### **DRA. FOGO VILA, SUSANNA**

##### **Especialista en medicina familiar i comunitària. Especialista en medicina del treball.**

Certificats mèdics per a carnet de conduir i nàutica.

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
Hores convingudes.

#### **DR. GRANERO XIBERTA, XAVIER**

##### **Traumatologia.**

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
Hores convingudes.

#### **DRA. PALOMAR, GISELA DR. RÍOS, CRISTIAN**

##### **Ginecologia, obstetrícia i atenció a parts.**

C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42 / 607 19  
32 16  
Hores convingudes.

#### **DR. MAURICIO CASANOVAS, JOAQUIM**

##### **Oftalmologia.**

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme  
C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42  
info@agoraclinicmaresme.com  
Tardes de dilluns a divendres (excepte dimarts). Matins: divendres  
Hores convingudes.

#### **DRA. MUÑOZ JIMÉNEZ, ENCARNA**

##### **Metgessa. Psicoanalista.**

C/ de Pere Grau, 35  
Telèfon: 616 48 66 87  
Hores convingudes.  
www.encarnamuñoz.com

### INFERMERIA

#### CASAS FOGO, ANNA

**Serveis d'infermeria, anàlisis clíniques i electrocardiogrames.**

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
Hores convingudes.

### CENTRES MÈDICS

#### ÀGORA CLÍNIC MARESME

**Medicina general, oftalmologia, ginecologia, cirurgia general i de l'aparell digestiu, psiquiatria, psicologia, osteopatia, podologia, necessitats educatives especials i reeducació de l'escriptura (disgrafia), anàlisis clíniques, ECG, acupuntura, mesoteràpia. Renovacions per al carnet de conduir, d'armes i animals perillosos.**

C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42

#### TREDIC CENTRE MÈDIC EL MASNOU

**Servei d'urgències i atenció continuada, al·lergologia, aparell digestiu, cardiologia, cirurgia general i digestiva, cirurgia plàstica i reparadora, cirurgia vascular i angiologia, dermatologia, diagnòstic per la imatge, dietètica i nutrició, infermeria, ginecologia, medicina general, medicina estètica, neurologia, neurofisiologia, odontologia, oftalmologia, osteopatia, otorrinolaringologia, pediatria, podologia, psicologia, traumatologia, urologia, exploracions complementàries (anàlisis clíniques, ECG, Holters, ecocardiogrames, ergometries, ecografies, radiologia, electromiografies, estudi de la marxa) i centre de fisioteràpia (diatèrmia Medestec).**

C/ d'Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
De dilluns a divendres, de 8 a 21 h.  
Dissabtes, de 9 a 14 h.  
Hores convingudes.

#### CENTRE MÈDIC FOGO

**Dietètica i nutrició, cardiologia, ECG, endocrinologia, estètica, fisioteràpia i rehabilitació, medicina de família, pediatria, podologia, psicologia, psiquiatria, traumatologia. Anàlisis clíniques (laboratori Dr. Echevarme).**

Certificats mèdics per a busseig, activitats subaquàtiques, carnet de conduir, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
Fax: 93 555 40 84  
centremedic@cmfogo.com

#### CENTRE MÈDIC PERE GRAU

**Medicina general, medicina interna, logopèdia i foniatria, fisioteràpia, osteopatia, reeducació postural, podologia, anàlisis clíniques, psicologia, dermatologia, dietètica i tractaments d'estètica i fisioteràpia amb radiofreqüència Indiba. Visites mèdiques a domicili, injectables, cures de ferides, acupuntura i mesoteràpia.**

C/ de Pere Grau, 40, planta baixa  
Telèfon: 93 555 35 78  
cmedicperegrau@gmail.com  
Hores convingudes.

### INSTITUT RUIZ CASTILLA

**Cirurgia plàstica, estètica i reparadora.**

C/ d'Itàlia, 1  
Telèfons: 93 189 03 29 / 93 189 03 28 (Horari d'atenció telefònica: laborables de 10 a 20 h.)  
www.draruizcastilla.com  
info@draruizcastilla.com

### CLÍNQUES DENTALS

#### BUKAL CLÍNICA DENTAL

**Odontologia general (totes les especialitats).**

C/ de Navarra, 26-28, local  
Telèfon: 93 555 12 48  
alejobukal@gmail.com  
www.bukal.es

#### CLÍNICA DENTAL DRA. BOSCH

**Odontologia general integrada. Especial atenció a la gent gran.**

C/ de Sant Felip, 18, escala A, 2n 2a  
Telèfon: 93 555 57 55  
Urgències: 608 507 909  
www.cboschdental.com  
carmenbosch@telefonica.net

### CLÍNICA DENTAL DIAGO-DENT

**Totes les especialitats i noves tècniques, com estètica dental amb zirconi i ortodòncia que no necessita extraccions, més ràpid i amb resultats espectaculars.**

Av. de Joan XXIII, 110  
Telèfon: 93 540 26 25  
www.diagodent.com  
Dimecres al matí, tancat.

### CLÍNICA DENTAL DR. MARC CARNEADO

**Odontologia general, ortodòncians i adults, implants, peridòncia, cirurgia, radiologia digital i pròtesis.**

C/ de Jaume I, 73, bxs.  
Telèfon: 93 540 45 01.  
www.marccarneado.com  
clinica@marccarneado.com

### SERVEIS DE PODOLOGIA

#### CENTRE PODOLÒGIC SAMANIEGO

**Atenció podològica integral. Unitat de peu diabètic. Estudis biomecànics i plantilles.**

C/ de Navarra, 65, local C  
Telèfon: 93 555 10 53  
info@ortopodomsn.com  
De dilluns a divendres. Hores convingudes.

### GÒMEZ MIRALLES, MARTA

**Podologia.**

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme  
C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42  
Hores convingudes.

### LLOPART ROS, ORNEL-LA

**Podologia, exploració biomecànica, suports plantars, silicones, quiropèdies, i tractament de berrugues i fongs.**

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
Hores convingudes.

### SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA

#### CARPIO PÉREZ, NÚRIA

**Servei de logopèdia i foniatria, dificultats del llenguatge oral i escrit, reeducació de la veu, dificultats d'aprenentatge, tractament miofuncional (deglució atípica). Servei de psicologia per a adults i infantojuvenil, reeducacions psicopedagògiques.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40, bxs.  
Telèfons: 93 555 35 78 / 659 806 935

### VINCLE ESPAI TERAPÈUTIC: PSICOLOGIA INFANTOJUVENIL I D'ADULTS

YOLANDA TOLEDO CRUZ  
INÉS GARAT I CHIFFLET  
M. ANTÒNIA OLIVERAS I PONS  
ANTONIO SÁNCHEZ ALONSO

**Psicologia clínica per a infants,  
adolescents i persones adultes,  
difficultats escolars, diagnòstics,  
logopèdia i orientació familiar, ta-  
llers d'estratègies d'aprenentatge.**

C/ de Santa Rosa, 16-20  
Telèfon: 93 540 84 97

### BURGUÉS BRUGUERA, MARTA

#### **Psicologia.**

Certificats mèdics per a carnet de  
conduir i nàutica.

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
Hores convingudes.

**NÚRIA ESTRAGUÈS  
I ANNA MAURICIO**  
ÀGORA CLÍNICA MARESME  
(MON ÀGORA)

**Necessitats educatives especials  
i reeducació de l'escriptura  
(disgrafia) per a infants i adoles-  
cents.**

C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42  
Hores convingudes

### CONSULTA PSICOLOGIA EL MASNOU

MARTA TARRIDA TINOCO. Psicòloga  
general sanitària col·l. 15811 i psico-  
terapeuta acreditada per l'EFPA.

**Psicoteràpia d'adults i adoles-  
cents. Atenció a problemes  
d'ansietat, depressió i altres  
malestars emocionals. Desen-  
volupament personal i autoconeixement.**

C/ de Sant Miquel, 107, 8è 1a  
Telèfon: 654 696 972  
mtarrida@copc.cat  
www.psicologiaelmasnou.blogspot.  
com.es  
Hores convingudes

### CONSULTORIS D'ACUPUNTURA

#### **CENTRE D'ACUPUNTURA I TERÀPIES**

IMMA BOSCH (col·l. 23662)

**Acupuntura, auriculopuntura,  
diètes personalitzades, mesoterà-  
pia, fisioteràpia, psicologia juvenil  
i infantil, psicologia d'adults,  
medicina estètica i antiaging,  
reflexoteràpia, cinesiologia,  
tractaments amb làser.**

Av. Joan XXIII, 41 C  
Telèfon: 93 555 85 03  
Hores convingudes.

### FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

#### **BUSTOS CORTÉS, JULI**

#### **Osteòpata.**

Àgora Clínic Maresme  
C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42

### **CENTRE DE TERÀPIES NATURALS CARME RIGAT**

CARME RIGAT, infermera i terapeuta (col·l. 10857).

**Massatges, osteopatia adults, nadons i infantil, flors de Bach, xiatsu, teràpia i cursos de reiki, massatge tailandès i geotermal, reflexoteràpia, i PNL (programació neurolingüística).**

C/ de Sant Felip, 18 (esc. A), 1r 2a  
Telèfon: 93 540 89 93 -  
636 38 70 31  
www.massatgescarmerigat.com  
carmerigat@gmail.com  
Hores convingudes

### **CORBELLA CARDONA, ENRIC**

**Fisioterapeuta col·legiat, servei Indiba, rehabilitació i tècniques d'osteopatia. Tractaments estètics amb radiofreqüència Indiba.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40  
Tel. 93 555 35 78  
cmedicperegau@gmail.com

### **DIETÈTICA I HERBORISTERIA**

#### **DIETÈTICA I HERBORISTERIA ARRELS**

**Servei de naturòpata i dietista.**

Mercat Municipal del Masnou.  
Parada número 44  
C/ d'Itàlia, 50  
Telèfon: 93 540 27 85  
Nova botiga en línia:  
www.dieteticaierboristeriaarrels.com

### **RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES**

#### **CASA BENÈFICA DEL MASNOU**

C/ del Rector Pineda, 12  
Telèfons: 93 555 05 10 /  
93 540 60 69  
Fax: 93 540 60 71  
cbmasnou@suport.org

#### **MARE NOSTRUM**

**Residència de la tercera edat  
assistida i centre de dia.**

C/ de Figueres, 23  
Telèfon: 93 555 97 49  
resmarenostrum@telefonica.net  
www.resmarenostrum.es

### **MONTSENY**

Fundació Sant Francesc d'Assís  
C/ de Navarra, 181  
Telèfon: 93 555 02 57  
Fax: 93 540 33 82

### **MAGNÒLIA**

**Residència assistida i centre  
de dia.**

(Centre privat i col·laborador de la  
Generalitat)  
C/ de la Ciutat Vila Jardí, 34  
Telèfon i fax: 93 540 36 81 -  
679 78 07 03  
info@magnoliaweb.info  
www.magnoliaweb.info

### **CENTRES VETERINARIS**

#### **MARICEL VETERINARIS**

**Medicina general i preventiva,  
oftalmologia, cirurgia, radiologia,  
laboratori d'anàlisis clíniques  
propis i venda de pinsos.**

C. d'Almeria, 29  
Telèfon: 93 555 49 72  
cvmaricel@gmail.com  
De dilluns a divendres, de 10 a  
13.30 h i de 16.30 a 20 h.  
Dissabtes, de 10 a 13.30 h.  
Hores convingudes.



## SERVEIS PRIVATS

### CENTRE VETERINARI OCATA

**Medicina preventiva i curativa, anàlisis clíniques, diagnòstic per la imatge, cirurgia, nutrició animal, serveis per a la higiene canina i felina.**

Av. de Joan Maragall, 19, local 1B  
Horari: De dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 17 a 20 h.  
Dissabtes, de 10 a 13 h.  
Telèfon: 93 555 13 73  
Urgències: 607 072 797  
cvocata@telefonica.net.  
www.facebook.com  
centreveterinariocata  
Instagram: cv\_ocata

### CLÍNICA MARENY VETERINÀRIA

**Domicilis, medicina interna, cirurgia, anàlisis i diagnòstic per la imatge.**

C/ de Flors i Calcat, 53, bxs.  
Telèfon: 93 555 18 81  
www.marenyvet.com  
De dilluns a divendres, de 10 a 20.30 h. Dissabtes, de 10 a 14 h.

### ALTRES

### ASSOCIACIÓ DE TAXIS EL MASNOU

**Servei 24 hores i 11 vehicles a la seva disposició. Servei de trasllat a centres d'atenció primària, farmàcies, clíniques i hospitals**

Telèfon: 93 540 33 18

## SERVEIS PÚBLICS

### CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU

Horari

Obert de 8 a 20 hores (horari d'atenció al públic: de 8 a 19.30 h)  
C/ de Sant Miquel, 125  
Telèfon: 93 555 74 11  
Fax: 93 555 86 76  
masnou.maresme.sanitat@gencat.cat

Per demanar cita prèvia per als serveis de medicina de família, pediatria i infermeria, es pot fer a través del telèfon de Sanitat Respon (93 326 89 01) o bé per Internet a través de [www.gencat.net/ics](http://www.gencat.net/ics) les 24 hores del dia, tots els dies de l'any. Les revisions de pediatria del programa "Nen sa" només es poden concertar directament amb el centre de manera presencial o per telèfon (93 555 74 11).

### SERVEI D'ATENCIÓ CONTINUADA (ACUT)

Telèfon: 93 555 74 11  
Horari: de 20 a 8 hores.  
Dissabtes i festius, les 24 hores.  
C/ de Sant Miquel, 125, bxs.

### EQUIP DIRECTIU

DRA. MARIA VIÓZQUEZ MEYA (directora, metgessa de família)  
DR. PASCUAL ROIG CABO (líder clínic, metge)  
CRISTINA DURAN OLLERO (líder clínic, infermera)

ADAM MIRALTA BORDAS (referent gestió i serveis)  
ÀNGELS COMPANYS GANDIA (referent GIS Ocata)

### MEDICINA DE FAMÍLIA

DRA. IDAIRA DAMAS PÉREZ  
Matins: dimecres i dijous  
Tardes: dilluns, dimarts i divendres  
DRA. SUSANNA FOGO VILA  
Matins: dilluns, dimarts, dimecres, dijous i divendres  
DR. FRANK PALACIOS CAMACHO  
Matins: dimarts i dimecres  
Tardes: dilluns, dijous i divendres  
DR. PASCUAL ROIG CABO  
Matins: dimarts i dijous  
Tardes: dilluns, dimecres i divendres  
DRA. ROSER RODO BERNADO  
Matins: dilluns i divendres  
Tardes: dimarts, dimecres i dijous  
DRA. DOLORS ÀLVAREZ RODRÍGUEZ  
Matins: dilluns, dimarts, dijous i divendres. Tardes: dimecres  
DRA. TERESA RAMA MARTÍNEZ  
Matins: dilluns, dimecres i divendres  
Tardes: dimarts i dijous

### INFERMERIA

EVA PALLÀS (Diplomada en Infermeria)  
Matins: dilluns, dimecres i dijous  
Tardes: dimarts i divendres  
MAITE MONLEÓN DURAN (Diplomada en Infermeria)  
Matins: dilluns, dimarts, dimecres i divendres. Tardes: dijous  
ISABEL LUJÁN BARRIOS (Diplomada en Infermeria)  
Matins: dimecres, dijous i divendres  
Tardes: dilluns i dimarts

VIOLETA PÉREZ CÁCERES (Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i divendres. Tardes: dijous  
CONCEPCIÓN LÁZARO ROMERO (Diplomada en Infermeria)

Matins: dimarts, dimecres i dijous  
Tardes: dilluns i divendres  
JORDI TOLO SOLER (Diplomat en Infermeria)

Matins: divendres. Tardes: dilluns, dimarts, dimecres i dijous  
AMAIA ASENJO (Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns i dijous  
Tardes: dimarts, dimecres i divendres

### PEDIATRIA

DRA. ISABEL LLUCH BOADA

Matins: dilluns, dimecres i dijous  
DRA. ANA CONCEPCIÓN GARCÍA LÓPEZ

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i divendres. Tardes: dijous  
DRA. OSIRIS RODRÍGUEZ VALDÉS

Matins: dijous  
Tardes: dimarts i divendres  
DRA. GLADYS FERNÁNDEZ COUCE

Matins: dimarts. Tardes: dilluns, dimecres, dijous i divendres

### INFERMERIA DE PEDIATRIA

FLORENCIA VILLANOVA VILLANOVA (Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, i divendres  
Tarda: dimecres

TERESA DE JESÚS FERNÁNDEZ PÉREZ (Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i divendres. Tardes: dijous

SHEILA MENDES JASTES (Diplomada en Infermeria)

Matins: dijous

Tardes: dimarts i divendres

SILVIA BERNÁRDEZ (Diplomada en Infermeria)

Matins: dimarts

Tardes: dilluns, dimecres, dijous i divendres

### TREBALLADORA SOCIAL

DOLORS FUGUET IBÁÑEZ

Dilluns, dimarts, dijous i divendres, de 9 a 14 h

## CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA

Horari

Obert de 8 a 20 hores

C/ del Torrent Can Gaio, 17

Telèfon del centre: 93 540 78 90

Fax: 935 558 676

masnou.maresme.sanitat@gencat.cat

Per demanar cita prèvia per als serveis de medicina de família, infermeria i odontologia, es pot fer a través del telèfon de Sanitat Respon (93 326 89 01) o bé per Internet a través de [www.gencat.net/ics](http://www.gencat.net/ics) les 24 hores del dia, tots els dies de l'any.

### SERVEI D'ATENCIÓ CONTINUADA (ACUT)

Telèfon: 935 557 411

Horari: de 20 a 8 hores.

Dissabtes i festius les 24 hores.

Ubicat al CAP El Masnou (c/ de Sant Miquel, 125, bxs.)

### EQUIP DIRECTIU

DRA. MARIA VIÓZQUEZ MEYA (directora, metgessa de família)

DR. PASCUAL ROIG CABO

(líder clínic, metge)

CRISTINA DURAN OLLERO

(líder clínic, infermera)

ADAM MIRALTA BORDAS

(referent gestió i serveis)

ÀNGELS COMPANYS GANDIA

(referent GIS Ocata)

### MEDICINA DE FAMÍLIA

DR. ENRIC CORBELLA ALONSO

Matins: dimarts, dimecres, dijous i divendres.

Tardes: dilluns

DR. TONI ESCOBAR

Matins: dimarts i dijous

Tardes: dilluns, dimecres, divendres

DRA. ANTONIA OCAÑA PADILLA

Matins: dilluns, dimecres i dijous

Tardes: dimarts i divendres

DRA. EVA NEBOT MOLINA

Matins: dilluns, dimarts i divendres

Tardes: dimecres i dijous

DRA. ESTHER VALENTÍN

Matins: dilluns, dimecres i divendres

Tardes: dimarts i dijous

### **INFERMERIA**

(Diplomada en Infermeria)

Matins: dimarts, dimecres i dijous

Tardes: dilluns i divendres

LAURA CUBINSA (Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, dijous i divendres

Tardes: dimarts i dimecres

MONTSE DOMÍNGUEZ (Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns i divendres

Tardes: dimarts, dimecres i dijous

CONCHA PICO CASTELLANO

(Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, dimecres i divendres.

Tardes: dimarts i dijous

FINA DIVINS RIVERA (Diplomada en Infermeria)

Matins: dimarts, dimecres i divendres

Tardes: dilluns i divendres

### **SERVEI D'ODONTOLOGIA**

DRA. PATRICIA CAÑEDO ROBAINA

Matins: dilluns, dimarts, dimecres, dijous i divendres

Tardes: dimecres

### **ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA (ASSIR)**

DRA. DOLORS BOTEY VELO

(Ginecòloga)

Matins de dilluns a divendres

ROSER BARRERA I VILA (Llevadora)

Matí: divendres.

Tardes: de dilluns a dijous

MARTA XIVILLE SOLER (Llevadora)

Matins de dilluns a dijous

Seguiment de l'embaràs. Ginecologia, planificació familiar, detecció

de malalties de transmissió sexual

(MTS), i prevenció i detecció del

càncer de mama i ginecològic.

Visites concertades.

Telèfon: 93 554 20 03/04



### SERVEI D'AMBULÀNCIA

061 CatSalut Respon  
112 Emergències

### CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL MARESME SUD

C/ del Torrent Can Gaio, 17, 1a planta  
Telèfon: 93 555 55 54  
Fax: 93 540 45 43  
csm-msud@ctm-salutmental.com  
Cita prèvia amb full de derivació.  
Servei d'atenció: de dilluns a  
divendres. Les tardes dels dimarts i  
divendres, tancat.

Director mèdic: DR. GUILLEM HOMET  
I MIR

Cap del servei: DR. JOAN RIERA I  
SERRANO

Servei de psiquiatria: DR. JOAN RIE-  
RA, DR. VALENTÍ AGUSTÍ, DRA. GRA-  
CIELA N. ELOSEGUI, DRA. MAR VALLS,  
DR. JULIO A. COMPANY, DRA. MIREIA  
RIUS I DRA. SANDRA CEPEDELLO.

Servei de psicologia: EMILIO FAIRE,  
SILVIA MIGUEL, ROSER CIVIT I LAURA  
NOTARIO

Diplomat en infermeria: CARLES  
MONTES I NATÀLIA SOLER

Diplomada en treball social: CARMÉ  
HITA

### CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)

Centre especialitzat en el desenvolupament infantil que atén famílies amb infants entre 0 i 6 anys amb dificultats evolutives o amb risc de patir-ne, prioritzant l'atenció a infants entre 0 i 3 anys.

C. de Sant Felip, 2, 3a planta  
(Can Malet).

Cita prèvia trucant al telèfon:  
93 790 24 47

www.fundacionmaresme.cat  
www.fundacionmaresme.cat/  
cdiaponline/

(Per a consultes en línia sobre temes relacionats amb la criança i el desenvolupament de nens i nenes d'entre 0 i 6 anys)

### CENTRE SPOTT - ÀREA D'ATENCIÓ A LES PERSONES DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA

Atenció als adolescents i joves i les seves famílies per prevenir i detectar el consum problemàtic de drogues.  
C/ de Sant Honorat, 5 (Barcelona)  
Telèfon: 93 402 28 80  
spott@diba.cat  
www.diba.cat/web/benestar/spott/spott  
De dilluns a divendres, de 8 a 20 h.

### CENTRE D'ATENCIÓ A LES ADDICCIONS OCATA

És un servei públic i gratuït, inclòs dins la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències de la Generalitat de Catalunya.

Presta servei d'informació, orientació i tractament a totes les persones que presenten un trastorn per ús de substàncies.

Torrent Can Gaio, 17, 1a planta  
(El Masnou)

Telèfon: 93 741 77 87

Horari: dimarts i dijous, de 8.30 a 15 h.

### SERVEIS MUNICIPALS

#### SERVEI BÀSIC D'ATENCIÓ SOCIAL

Informació, orientació i assessorament. Prestacions de serveis i econòmiques. Suport a famílies i infància. Serveis d'atenció domiciliària (SAD): serveis d'atenció a la persona, servei d'atenció a la llar, ajudes tècniques i serveis de teleassistència.

C/ de Roger de Flor, 23  
Tel. 93 557 18 00.  
Visites concertades.

#### OFICINA MUNICIPAL D'INFORMACIÓ DE CONSUM (OMIC)

Consultes, recepció i tramitació de denúncies i reclamacions en matèria de consum. Primera atenció i concertació de visites a l'OAC.

C/ de Roger de Flor, 23  
Tel. 93 557 18 00  
omic@elmasnou.cat

#### CEMENTIRI

Telèfon: 93 555 76 02  
Encarregat: Sr. Renter  
Horari d'hivern, de l'1 d'octubre al 31 de març: els dimarts i dijous, de 15 a 18 h. Horari d'estiu, de l'1 d'abril al 30 de setembre: els dimarts i dijous, de 16 a 19 hores. El mes d'agost obre només els dijous, de 16 a 19 h. Tots els diumenges de l'any, de 9.30 a 13 h.  
Si un dimarts o dijous és festiu, l'horari és de 9.30 a 13 h.

#### CREU ROJA DEL MASNOU, ALELLA I TEIÀ

Ctra. N-II, km 636  
Telèfon: 93 555 21 21  
elmasnou@creuroja.org

#### ESQUIMA - ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE PERSONES AMB MALALTIA MENTAL

C/ de Mossèn Cinto Verdaguier, 53, bxs.  
Telèfon: 93 540 43 38  
esquima@esquima.org

#### DISMA - ASSOCIACIÓ PRO-DISMINUÏTS PSÍQUICS DEL MASNOU

Av. de Joan XXIII, 13-15  
Telèfon: 93 540 29 59  
disma@disma.cat

#### ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISMINUCIÓ FÍSICA DEL MASNOU - ADDFEM

addfem@gmail.com  
www.addfem.blogspot.com.es

#### ASSOCIACIÓ AFIBROMARE MASNOU - MALALTIES DEL DOLOR

Telèfon: 93 557 18 80  
afibromaremasnou@gmail.com

#### FUNDACIÓ EL MARESME

Atenció a persones amb discapacitat intel·lectual  
Camil Fabra, 15  
Telèfon: 93 540 02 77  
www.fundmaresme.cat  
cantarga@fundmaresme.cat

#### FUNDACIÓ EL MOLÍ D'EN PUIGVERT

Servei prelaboral per a persones amb trastorn mental sever.  
C/ del Doctor Josep Agell, 11  
Telèfon: 93 115 50 60  
www.fundaciomoli.org

#### ASSOCIACIÓ HELPING CÀNCER

Proporciona informació rigorosa sobre el càncer, mitjançant vídeos informatius d'especialistes.  
Web mèdic acreditat.  
www.helpingcancer.tv  
info@helpingcancer.tv

#### ASSOCIACIÓ TREBALL DE VIDA - ASSOCIACIÓ D'AFECTATS D'ESCLEROSI MÚLTIPLE DEL BARCELONÈS NORD I MARESME

C/ de Jaume I, 113, 1r 1a  
Telèfon: 634 268 483  
treballdevida@gmail.com

# SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES DEL MASNOU 2019

GENER		FEBRER		MARÇ		ABRIL		MAIG		JUNY	
						1 Dl	OCATA				
1 Dt	DOMINGUEZ					2 Dt	RIERA				
2 Dc	OCATA					3 Dc	FABREGAS	1 Dc	VIAMAR		
3 Dj	RIERA					4 Dj	VIAMAR	2 Dj	FABREGAS		
4 Dv	FABREGAS	1 Dv	RIERA	1 Dv	AYMAR	5 Dv	DOMINGUEZ	3 Dv	RIERA		
5 Ds	VIAMAR	2 Ds	FABREGAS	2 Ds	OCATA	6 Ds	AYMAR	4 Ds	DOMINGUEZ	1 Ds	RIERA
6 Dg	VIAMAR	3 Dg	FABREGAS	3 Dg	OCATA	7 Dg	AYMAR	5 Dg	DOMINGUEZ	2 Dg	RIERA
7 Dl	RIERA	4 Dl	AYMAR	4 Dl	FABREGAS	8 Dl	FABREGAS	6 Dl	FABREGAS	3 Dl	VIAMAR
8 Dt	FABREGAS	5 Dt	OCATA	5 Dt	VIAMAR	9 Dt	VIAMAR	7 Dt	AYMAR	4 Dt	DOMINGUEZ
9 Dc	VIAMAR	6 Dc	RIERA	6 Dc	DOMINGUEZ	10 Dc	DOMINGUEZ	8 Dc	OCATA	5 Dc	AYMAR
10 Dj	DOMINGUEZ	7 Dj	FABREGAS	7 Dj	AYMAR	11 Dj	AYMAR	9 Dj	RIERA	6 Dj	OCATA
11 Dv	AYMAR	8 Dv	DOMINGUEZ	8 Dv	OCATA	12 Dv	OCATA	10 Dv	DOMINGUEZ	7 Dv	RIERA
12 Ds	OCATA	9 Ds	VIAMAR	9 Ds	RIERA	13 Ds	RIERA	11 Ds	VIAMAR	8 Ds	FABREGAS
13 Dg	OCATA	10 Dg	VIAMAR	10 Dg	RIERA	14 Dg	RIERA	12 Dg	VIAMAR	9 Dg	FABREGAS
14 Dl	DOMINGUEZ	11 Dl	OCATA	11 Dl	VIAMAR	15 Dl	DOMINGUEZ	13 Dl	OCATA	10 Dl	FABREGAS
15 Dt	OCATA	12 Dt	RIERA	12 Dt	DOMINGUEZ	16 Dt	FABREGAS	14 Dt	RIERA	11 Dt	DOMINGUEZ
16 Dc	RIERA	13 Dc	FABREGAS	13 Dc	AYMAR	17 Dc	VIAMAR	15 Dc	FABREGAS	12 Dc	OCATA
17 Dj	FABREGAS	14 Dj	AYMAR	14 Dj	OCATA	18 Dj	OCATA	16 Dj	VIAMAR	13 Dj	RIERA
18 Dv	VIAMAR	15 Dv	VIAMAR	15 Dv	RIERA	19 Dv	OCATA	17 Dv	DOMINGUEZ	14 Dv	FABREGAS
19 Ds	AYMAR	16 Ds	DOMINGUEZ	16 Ds	FABREGAS	20 Ds	OCATA	18 Ds	AYMAR	15 Ds	VIAMAR
20 Dg	AYMAR	17 Dg	DOMINGUEZ	17 Dg	FABREGAS	21 Dg	OCATA	19 Dg	AYMAR	16 Dg	VIAMAR
21 Dl	FABREGAS	18 Dl	OCATA	18 Dl	DOMINGUEZ	22 Dl	OCATA	20 Dl	RIERA	17 Dl	RIERA
22 Dt	VIAMAR	19 Dt	RIERA	19 Dt	AYMAR	23 Dt	DOMINGUEZ	21 Dt	FABREGAS	18 Dt	OCATA
23 Dc	DOMINGUEZ	20 Dc	FABREGAS	20 Dc	OCATA	24 Dc	AYMAR	22 Dc	VIAMAR	19 Dc	AYMAR
24 Dj	AYMAR	21 Dj	VIAMAR	21 Dj	RIERA	25 Dj	VIAMAR	23 Dj	DOMINGUEZ	20 Dj	RIERA
25 Dv	OCATA	22 Dv	DOMINGUEZ	22 Dv	FABREGAS	26 Dv	RIERA	24 Dv	AYMAR	21 Dv	VIAMAR
26 Ds	RIERA	23 Ds	AYMAR	23 Ds	VIAMAR	27 Ds	FABREGAS	25 Ds	OCATA	22 Ds	DOMINGUEZ
27 Dg	RIERA	24 Dg	AYMAR	24 Dg	VIAMAR	28 Dg	FABREGAS	26 Dg	OCATA	23 Dg	DOMINGUEZ
28 Dl	VIAMAR	25 Dl	RIERA	25 Dl	AYMAR	29 Dl	AYMAR	27 Dl	FABREGAS	24 Dl	DOMINGUEZ
29 Dt	DOMINGUEZ	26 Dt	FABREGAS	26 Dt	OCATA	30 Dt	VIAMAR	28 Dt	VIAMAR	25 Dt	RIERA
30 Dc	AYMAR	27 Dc	VIAMAR	27 Dc	RIERA			29 Dc	DOMINGUEZ	26 Dc	OCATA
31 Dj	OCATA	28 Dj	DOMINGUEZ	28 Dj	FABREGAS			30 Dj	AYMAR	27 Dj	VIAMAR
				29 Dv	VIAMAR			31 Dv	OCATA	28 Dv	AYMAR
				30 Ds	DOMINGUEZ					29 Ds	AYMAR
				31 Dg	DOMINGUEZ					30 Dg	AYMAR

**AYMAR. C/ d'Almeria, 14 - Tel. 93 555 03 81.** Horari: Dilluns-divendres 9.15-21 h / Dissabte 9.15-14 h

**DOMÍNGUEZ. C/ dels Enamorats, 2 - Tel. 93 540 98 52.** Horari: Dilluns-divendres 8-20.30 h / Dissabte 9-13.30 h

**RIERA. C/ de Josep Llimona, 22 - Tel. 93 555 08 55.** Horari: Dilluns-dissabte 9-20.30 h

\*VACANCES: FÀBREGAS: del 17 al 30 de juny i del 19 d'agost a l'1 de setembre

JULIOL		AGOST		SETEMBRE		OCTUBRE		NOVEMBRE		DESEMBRE							
1	DI	RIERA															
2	Dt	FABREGAS					1	Dt	VIAMAR								
3	Dc	VIAMAR					2	Dc	DOMINGUEZ								
4	Dj	DOMINGUEZ	1	Dj	VIAMAR		3	Dj	AYMAR								
5	Dv	AYMAR	2	Dv	FABREGAS		4	Dv	OCATA	1	Dv	RIERA					
6	Ds	OCATA	3	Ds	AYMAR		5	Ds	RIERA	2	Ds	AYMAR					
7	Dg	OCATA	4	Dg	AYMAR	1	Dg	VIAMAR	6	Dg	RIERA	3	Dg	AYMAR	1	Dg	VIAMAR
8	DI	FABREGAS	5	DI	FABREGAS	2	DI	RIERA	7	DI	VIAMAR	4	DI	RIERA	2	DI	AYMAR
9	Dt	VIAMAR	6	Dt	OCATA	3	Dt	DOMINGUEZ	8	Dt	DOMINGUEZ	5	Dt	FABREGAS	3	Dt	OCATA
10	Dc	DOMINGUEZ	7	Dc	RIERA	4	Dc	AYMAR	9	Dc	AYMAR	6	Dc	VIAMAR	4	Dc	RIERA
11	Dj	AYMAR	8	Dj	VIAMAR	5	Dj	OCATA	10	Dj	OCATA	7	Dj	DOMINGUEZ	5	Dj	AYMAR
12	Dv	OCATA	9	Dv	FABREGAS	6	Dv	VIAMAR	11	Dv	FABREGAS	8	Dv	AYMAR	6	Dv	AYMAR
13	Ds	RIERA	10	Ds	DOMINGUEZ	7	Ds	FABREGAS	12	Ds	FABREGAS	9	Ds	OCATA	7	Ds	DOMINGUEZ
14	Dg	RIERA	11	Dg	DOMINGUEZ	8	Dg	FABREGAS	13	Dg	FABREGAS	10	Dg	OCATA	8	Dg	DOMINGUEZ
15	DI	FABREGAS	12	DI	VIAMAR	9	DI	RIERA	14	DI	DOMINGUEZ	11	DI	FABREGAS	9	DI	OCATA
16	Dt	DOMINGUEZ	13	Dt	FABREGAS	10	Dt	AYMAR	15	Dt	AYMAR	12	Dt	VIAMAR	10	Dt	RIERA
17	Dc	AYMAR	14	Dc	RIERA	11	Dc	AYMAR	16	Dc	OCATA	13	Dc	DOMINGUEZ	11	Dc	FABREGAS
18	Dj	OCATA	15	Dj	RIERA	12	Dj	FABREGAS	17	Dj	RIERA	14	Dj	AYMAR	12	Dj	VIAMAR
19	Dv	RIERA	16	Dv	DOMINGUEZ	13	Dv	VIAMAR	18	Dv	FABREGAS	15	Dv	OCATA	13	Dv	DOMINGUEZ
20	Ds	FABREGAS	17	Ds	OCATA	14	Ds	DOMINGUEZ	19	Ds	VIAMAR	16	Ds	RIERA	14	Ds	AYMAR
21	Dg	FABREGAS	18	Dg	OCATA	15	Dg	DOMINGUEZ	20	Dg	VIAMAR	17	Dg	RIERA	15	Dg	AYMAR
22	DI	DOMINGUEZ	19	DI	AYMAR	16	DI	OCATA	21	DI	AYMAR	18	DI	VIAMAR	16	DI	RIERA
23	Dt	AYMAR	20	Dt	VIAMAR	17	Dt	RIERA	22	Dt	OCATA	19	Dt	DOMINGUEZ	17	Dt	FABREGAS
24	Dc	OCATA	21	Dc	DOMINGUEZ	18	Dc	FABREGAS	23	Dc	RIERA	20	Dc	AYMAR	18	Dc	VIAMAR
25	Dj	RIERA	22	Dj	AYMAR	19	Dj	VIAMAR	24	Dj	FABREGAS	21	Dj	OCATA	19	Dj	DOMINGUEZ
26	Dv	FABREGAS	23	Dv	OCATA	20	Dv	DOMINGUEZ	25	Dv	VIAMAR	22	Dv	RIERA	20	Dv	AYMAR
27	Ds	VIAMAR	24	Ds	RIERA	21	Ds	AYMAR	26	Ds	DOMINGUEZ	23	Ds	FABREGAS	21	Ds	OCATA
28	Dg	VIAMAR	25	Dg	RIERA	22	Dg	AYMAR	27	Dg	DOMINGUEZ	24	Dg	FABREGAS	22	Dg	OCATA
29	DI	OCATA	26	DI	DOMINGUEZ	23	DI	RIERA	28	DI	OCATA	25	DI	DOMINGUEZ	23	DI	FABREGAS
30	Dt	RIERA	27	Dt	AYMAR	24	Dt	FABREGAS	29	Dt	FABREGAS	26	Dt	AYMAR	24	Dt	VIAMAR
31	Dc	DOMINGUEZ	28	Dc	OCATA	25	Dc	VIAMAR	30	Dc	DOMINGUEZ	27	Dc	OCATA	25	Dc	VIAMAR
			29	Dj	RIERA	26	Dj	DOMINGUEZ	31	Dj	RIERA	28	Dj	RIERA	26	Dj	VIAMAR
			30	Dv	DOMINGUEZ	27	Dv	AYMAR				29	Dv	FABREGAS	27	Dv	OCATA
			31	Ds	VIAMAR	28	Ds	OCATA				30	Ds	VIAMAR	28	Ds	RIERA
						29	Dg	OCATA							29	Dg	RIERA
						30	DI	FABREGAS							30	DI	AYMAR
															31	Dt	FABREGAS

**FÀBREGAS\***. C/ de Navarra, 68 - Tel. 93 555 19 79. Dilluns-divendres, matí 9-13 h, tarda 16.30-20 h / Dissabte 9.30-13 h

**OCATA**. Av. del President J. F. Kennedy, 5 - Tel. 93 555 33 08. Dilluns-dissabte, 9-20.30 h

**VIAMAR**. Pg. de Prat de la Riba, 23 - Tel. 93 555 04 03. Dilluns-divendres, 9-20.30 h / Dissabte 9-14 h

El servei de guàrdia comença a les 9.30 h del dia assenyalat fins a les 9.30 h de l'endemà





# RECOMANACIONS PER A UNA BONA SALUT



# EL PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓ SOCIAL

Font: Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya

És ben sabut que les entitats tenen un paper molt important de socialització i que fan costat a les persones. Per tant, allò que ofereixen les entitats ciutadanes són clarament factors de protecció per a la nostra salut mental, quan es veu amenaçada pels anomenats factors de risc, com ara l'aïllament, la tristesa, l'abandó, les pèrdues, l'ansietat, les drogues, la violència, les malalties, etc.

El 2019, l'Ajuntament del Masnou, en col·laboració amb el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i el CAP, posarà en marxa el Programa de Prescripció Social, amb la participació de les entitats del municipi que formen part del capital social que

tenim, ja que aporten els factors de protecció per a la salut necessaris per afrontar la vida, com ara tenir suport familiar, tenir bona relació amb l'entorn, cultivar l'oci o mantenir relacions d'amistat i socials.

La prescripció social o derivació a recursos de la comunitat és un mecanisme mitjançant el qual l'atenció primària (CAP) proporciona alternatives no sanitàries a pacients amb aïllament social o risc de patir-lo, i/o símptomes que van des de malestars de la vida quotidiana fins a símptomes lleus o moderats de depressió o ansietat. És a dir, que un pacient que no té un suport d'amics o familiars suficient pot arribar a presentar símptomes lleus de depressió o ansietat a causa dels





malestars de la seva vida quotidiana, i aleshores el metge, en lloc de prescriure-li fàrmacs, li pot prescriure anar a una entitat i realitzar activitats que ajudin a fer que aquesta persona en conegui d'altres i senti que té prou suport per afrontar el seu dia a dia.

#### **Els objectius d'aquest programa són:**

- Augmentar la participació dels pacients en activitats de la comunitat.
- Reduir l'aïllament social.
- Millorar la salut (mental) positiva.
- Millorar la qualitat de vida.
- Reduir la prescripció inadequada de psicofàrmacs.
- Reduir la hiperfreqüentació a l'atenció primària.

Els beneficis d'aquest programa són conscienciar de les habilitats, activitats i comportaments que milloren i protegeixen el benestar mental, donar accés a les activitats d'oci als grups vulnerables i en situació de risc, i millorar els nivells de contacte i suport social de les persones que pateixen aïllament social. En definitiva, millorar el benestar de les persones que tenen risc de patir alguna malaltia mental lleu a causa dels malestars de la vida diària.

# MENJAR SEGUR

Font: Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya

Mantenir la higiene en la preparació del menjar ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries. Per això:

- Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments.
- Seguiu les quatre normes d'higiene per preparar aliments segurs: netejar, separar, coure i refredar.
- Renteu-vos les mans, i netegeu els estris i les superfícies sovint, sobretot després de tocar aliments crus.
- Netegeu les superfícies i els estris de cuina abans de fer-los servir i, especialment, després de manipular aliments crus com carn, peix, ous, pollastre, etc.
- Separeu els aliments crus dels cuinats, tant a la cuina com a la nevera. Utilitzeu estris diferents per manipular i conservar els aliments.
- Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix, sense que quedin parts crues.
- Refredeu els aliments ràpidament i guardeu-los a la nevera. Distribuiu el menjar en recipients petits per facilitar-ne el refredament.
- Descongeleu els aliments dins el frigorífic o al micro-ones just abans de preparar-los; no els descongeleu a temperatura ambient.

## CONSELLS PER APROFITAR EL MENJAR

Planifiquen els menús saludables abans d'anar a comprar. Tingueu en compte el que ja teniu a la nevera, al congelador i al rebost i aprofiteu els productes de temporada.

- Ajusteu les racions i eviteu excessos que segurament deixareu al plat i acabaran a la brossa. Cuineu la quantitat justa de menjar i així evitarem que en sobri. Penseu quants sereu a taula.
- Aprofiteu les sobres per a la carmanyola de l'endemà, per congelar o per a altres receptes (amanides, pasta, cremes, croquetes, etc.). Amb la fruita madura podeu fer batuts o pastissos.
- Amb les verdures que es comencen a marcir podeu fer cremes o sopes.
- Comproveu les etiquetes i la caducitat dels aliments.



# RECOMANACIONS PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

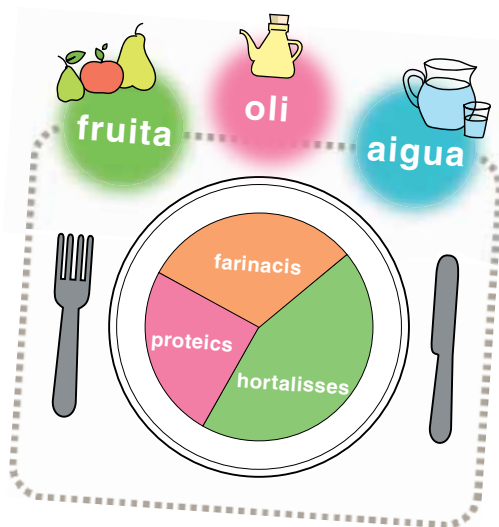
Font: Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya

1. Mengeu, com a mínim, dues o tres fruites fresques al dia. Les postres habituals han de ser a base de fruita fresca. Tant per dinar com per sopar, que sempre hi hagi alguna hortalissa.
2. Incloeu més llegums en els vostres àpats: són una joia gastronòmica i nutricional, i, a més, tenen un preu molt assequible.
3. Prioritzeu els aliments integrals: el pa, l'arròs, la pasta, els cereals de l'esmorzar, etc., si són integrals, aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
4. Doneu prioritat als aliments frescos i als mínimament processats, de producció local i de temporada.
5. Utilitzeu l'oli d'oliva tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.
6. Incrementeu el consum de fruites seques (nous, avellanes, ametlles...), però sense sal; són totes una font important de nutrients.
7. Trieu els productes làctics semidesnatats o desnatats, que mantenen les proteïnes i el calci, però així tenen menys greixos i colesterol.
8. Utilitzeu poca sal, a la cuina i a la taula, i que sigui iodada.
9. Compartiu la tria dels menús familiars i les activitats d'anar a comprar i elaborar els menjars.

## Més aigua i més moviment

Aigua per beure. És la millor opció tant en els àpats com entre hores. Els adults, com menys begudes amb alcohol prenguin, millor!

Un estil de vida actiu que inclogui activitats diàries com desplaçar-se caminant o amb bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, patinar, saltar a corda, practicar algun esport, etc. Tot això sempre és millor si en podeu gaudir en companyia i a l'aire lliure!



## ENTREVISTA

# Mireia Lapuerta Judoka

Amb només 19 anys, Mireia Lapuerta acumula un nodrit palmarès esportiu. Aquesta jove judoka del Masnou dedica, aproximadament, 25 hores setmanals a la pràctica d'aquest esport, que compagina amb els estudis de grau d'Administració i Direcció d'Empreses.

### Com es compaginen els estudis amb l'esport d'elit?

Crec que qualsevol esportista d'elit en aquest país coincidirà amb mi en el fet que compaginar competició i estudis és tot un repte, perquè tenim un munt de concentracions i competicions, tant nacionals com internacionals, i durant tot l'any. Penso que els estudis no es poden deixar mai de banda, no només perquè la vida esportiva és curta i s'ha de pensar en l'endemà, sinó perquè et donen formació com a persona. Precisament perquè la vida esportiva és curta crec que s'han d'aprofitar al màxim aquests anys i gaudir-ne. En canvi, la carrera acadèmica es pot fer a temps parcial i adaptant-la. Això és el que miro de fer jo.

### Què t'aporta el judo?

Des que em vaig iniciar en aquest esport, el judo ha estat un factor clau en el meu desenvolupament i creixement com a persona. A banda d'una bona condició física, el judo m'ha brindat l'oportunitat de viure els



meus millors viatges, experiències i sensacions. Però, sens dubte, el que considero més important són les persones que he conegut arran de l'esport, que amb seguretat puc dir que són els meus millors amics i, al meu parer, això val més que qualsevol medalla.

### Quins valors representa aquest esport per a tu?

El judo va ser declarat per la UNESCO l'esport més adient per als joves.

A diferència de la majoria d'esports individuals, el judo, tot i que competeixes sol, necessites un company per poder practicar-lo. Això fa que es respiri un profund respecte (des de ben petits) per tots els altres com-

panys del dojo (lloc on es practica el judo). El respecte, la disciplina i l'autodeterminació són, sens dubte, els nostres principals valors.

### **La pràctica de l'esport i una bona salut creus que estan relacionades?**

Una vida saludable passa, entre d'altres, per l'exercici físic o la pràctica d'algun esport (sempre depenent de

les condicions físiques de cadascú). El que està demostrat és que la vida sedentària no porta res de bo.

Ara bé, una cosa és fer exercici per mantenir-se en forma i una de ben diferent és l'esport d'alt nivell o d'elit, que no sempre és saludable ni recomanable per a tothom, ja que el nostre repte i objectiu diari (sense descansos cap dia de la setmana durant períodes llargs) es basa a portar el nostre cos al límit de les nostres capacitats tant físiques com mentals.

Menys saludable encara quan parlem d'esports de pes, com és el judo o la gimnàstica, en què el règim alimentari és molt rigorós. Si a això hi afegim un entrenament intens i l'estrès de la competició, podem dir que no és recomanable per a tothom. L'acompanyament d'uns bons professionals que ens ajudin es fa gairebé indispensable.

### **Què diries als joves per animar-los a practicar esport?**

M'he adonat que, a dia d'avui, la gran majoria de joves no practiquen cap esport –al contrari de quan són petits–, i crec que la majoria porta una vida força sedentària.

Hi ha un altre col·lectiu de gent, sobretot nois, que opten per anar al gimnàs. En la meua humil opinió

penso que és molt més gratificant practicar un esport, el que sigui, ja que el que li aportarà serà molt millor que no pas anar a fer peses en un gimnàs.

### **El teu pròxim objectiu és...**

L'any 2019 és l'últim en què estaré en la categoria júnior, U21 (la categoria prèvia a l'absoluta), i començaré el circuit internacional com a tercera d'Europa d'enguany, cinquena del món i setena del rànquing mundial.

El meu objectiu per a aquesta temporada és fer medalla tant al Campionat d'Europa com en

el del món, tot i que som conscients, tant jo com el meu equip de treball, que és un repte molt complicat. Pel que fa a nivell sènior, el meu objectiu és intentar fer el màxim de punts possible per encarar la classificació olímpica i agafar la màxima experiència (soc de les més joves, ja que encara soc júnior).

### **Els seus èxits més destacats:**

- Onze medalles nacionals (infantil, cadet, júnior i sènior), cinc de les quals són d'or.
- Quinze medalles en copes d'Europa (cadet, júnior i sènior), quatre de les quals són d'or.
- Or al Campionat d'Europa cadet U18 (-44 kg), 2016.
- Bronze al Campionat d'Europa U21 (-48 kg), 2018.
- Cinquena al Campionat del Món U21 (-48 kg), 2018.
- Bronze al Campionat d'Europa U23 (-48 kg), 2018
- Primera del rànquing mundial júnior l'any 2016 (primera vegada en el judo espanyol, tant femení com masculí).
- Setena en el rànquing mundial U21 (2018).
- Primera en el rànquing nacional en totes les categories (infantil, cadet, júnior i sènior).
- Actualment integrant de l'equip nacional espanyol júnior i sènior.

Ajuntament  del Masnou



Diputació  
Barcelona