

# GUIA DE LA SALUT 2020



Ajuntament del Masnou

La *Guia de la salut*, ja s'ha convertit en tota una tradició i és un referent al Masnou, tant per la informació relacionada amb serveis, professionals i entitats vinculats al món sanitari del municipi, com pels consells que s'hi ofereixen per gaudir d'una vila saludable.

No és un fet banal, ja que al cap i a la fi ens referim al benestar, físic i mental, de tots els masnovins i masnovines —de qualsevol edat— i del nostre entorn. Per això, en aquest mandat 2019-2023, hem fet un pas més en aquesta aposta i hem creat la Regidoria de Salut Comunitària. Amb aquest objectiu també ha començat a caminar la Taula de Salut Comunitària, impulsada per professionals de l'àmbit sociosanitari del territori, com a espai de col·laboració, intercanvi i reflexió entre l'Ajuntament i altres institucions i agents. Capacitada per incidir en diferents àmbits de la salut (mental, dependència, sexual, envelliment, etc.), ja treballa per definir l'estratègia que caldrà seguir en promoció de la salut.

Aquesta *Guia de la salut* és un reflex del compromís col·lectiu i integral en aquest àmbit, des de la col·laboració i la corresponsabilitat de serveis públics i privats, teixit associatiu i entitats, professionals i ciutadania.

**Jaume Oliveras**  
Alcalde

Com ja és costum, aquesta *Guia* pretén ser una eina útil per consultar els establiments del nostre municipi que ofereixen serveis sanitaris, tant públics com privats, i tant per als nostres ciutadans i ciutadanes com per a les seves mascotes. També hi trobareu la informació dels torns de guàrdia de les farmàcies cada dia de l'any i una relació de les entitats de l'àmbit de la salut del nostre poble.

Però no només això. Els últims anys hi hem incorporat la secció "Recomanacions per a una bona salut". Aquest any hi hem volgut parlar de dos temes força actuals. D'una banda, del projecte "No puc esperar!", un programa de l'Associació de Malalts de Crohn i Colitis Ulcerosa (ACCU Catalunya) al qual estem adherits com a Ajuntament i sobre el qual és necessari fer difusió, perquè som conscients que hi ha molt desconeixement al voltant d'aquestes malalties. De l'altra, parlem de la necessitat de deixar de fumar per millorar tant la salut individual com la comunitària.

Finalment, comptem amb Candela Calle, directora general de l'Institut Català d'Oncologia (ICO), que ens ha concedit l'entrevista per a la present *Guia de la salut 2020*. Salut!

**Yulay Martínez**  
Regidora delegada de Salut Comunitària

# 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>CENTRES DE IOGA</b> .....	8
<b>COACHING</b> .....	8
<b>FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA</b> .....	8
<b>DIETÈTICA I HERBORISTERIA</b> .....	9
<b>RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES</b> .....	9
<b>CENTRES VETERINARIS</b> .....	9
<b>ALTRES</b> .....	9
<hr/>	
<b>SERVEIS PÚBLICS</b>	
<b>CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU</b> .....	10
<b>CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA</b> .....	11
<b>SERVEI D'AMBULÀNCIA</b> .....	11
<b>CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL MARESME SUD</b> .....	11
<b>CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)</b> .....	12
<b>CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)</b> ..	12
<b>CENTRE DE PREVENCIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOTT.</b>	
<b>DIPUTACIÓ DE BARCELONA</b> .....	12
<b>CAS OCATA MASNOU</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>PROJECTE "NO PUC ESPERAR!"</b> .....	18
<b>UNA VIDA SALUDABLE ÉS UNA VIDA SENSE TABAC</b> .....	20
<b>ENTREVISTA A CANDELA CALLE, DIRECTORA DE L'INSTITUT CATALÀ D'ONCOLOGIA (ICO)</b> .....	22

### PROFESSIONALS DE LA MEDICINA

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

**Endocrinologia, dietètica, nutrició, medicina general, obesitat i cel·lulitis.**

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. CORBELLA ALONSO, JOSEP ENRIC**

**Medicina general. Especialista en medicina familiar i comunitària.**

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.

#### **DR. FADEUILHE GRAU, CHRISTIAN**

**Psiquiatria infantil i d'adults, peritatges psiquiàtrics i valoració d'incapacitat laboral.**

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

#### **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. PÉREZ NEGUERUELA, CAROLINA**

**Metgessa estètica, angiologia i cirurgia vascular.**

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

### 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. Dietista nutricionista: Maria Ponsirenas. Reflexologia podal, drenatge limfàtic, quiromassatge: Eva Asensi. 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·lèrgologia, 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  
Cita en línia:  
[recepcio@gruptredic.com](mailto:recepcio@gruptredic.com)  
[www.tredic.com](http://www.tredic.com)  
De dilluns a divendres, de 8 a 21 h.  
Dissabtes, de 9 a 14 h.  
Hores convingudes.

### CENTRE MÈDIC FOGO

**Angiologia i tractament de varius, coaching personal, dietètica i nutrició, cardiologia, ECG, endocrinologia, estètica, fisioteràpia i rehabilitació, infermeria, medicina estètica, medicina de família, micropigmentació, podologia, psicologia, psiquiatria i traumatologia. Anàlisis clíniques (laboratoris Dr. Echevarne).**

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](mailto:centremedic@cmfogo.com)

### CENTRE MÈDIC PERE GRAU

**Medicina general, medicina interna, logopèdia i foniatria, fisioteràpia, osteopatia, podologia, psicologia i tractaments d'estètica i fisioteràpia amb radiofreqüència Indiba. Visites mèdiques a domicili, injectables, cures de ferides, infiltracions a articulacions i tendons, i infiltracions d'articulacions amb àcid hialurònic.**

C/ de Pere Grau, 40, planta baixa  
Telèfon: 93 555 35 78  
[cmidicperegrau@gmail.com](mailto:cmidicperegrau@gmail.com)  
Hores convingudes.

### CLÍNQUES DENTALS

#### BUKAL CLÍNICA DENTAL

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

C/ de Navarra, 26-28, local  
Telèfon: 93 555 12 48  
[alejjobukal@gmail.com](mailto:alejjobukal@gmail.com)  
[www.bukal.es](http://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](http://www.cboschdental.com)  
[carmenbosch@telefonica.net](mailto:carmenbosch@telefonica.net)

#### CLÍNICA DENTAL DIAGO-DENT

**Totes les especialitats i noves tècniques, com estàtica 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](http://www.diagodent.com)  
Dimecres al matí, tancat.

#### CLÍNICA DENTAL DR. MARC CARNEADO

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

C/ de Jaume I, 73, bxs.  
Telèfon: 93 540 45 01.  
[www.marccarneado.com](http://www.marccarneado.com)  
[clinica@marccarneado.com](mailto:clinica@marccarneado.com)

### SERVEIS DE PODOLOGIA

#### 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.

#### MIREIA SERRANO

**Atenció integral del peu, peu diabètic, podologia geriàtrica, infantil i esportiva. Estudis biomèdics de la marxa, plantilles personalitzades, quiropèdia, silicones i cirurgia podològica.**

C/ de Sant Miquel, 7, bxs. 2a  
Telèfon: 93 555 58 46  
Mòbil/whatsapp: 673 566 544  
[info@podologomasnou.com](mailto:info@podologomasnou.com)  
De dilluns a divendres: hores convingudes.

### SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA

#### CARPIO, NÚRIA MASCLANS, JOSEP

**Logopèdia i foniatria, dificultats del llenguatge oral i escrit, reeducació de la veu, dislèxia i teràpia miofuncional (deglució atípica). Psicologia per a adults i infantojuvenil, reeducacions psicopedagògiques, diagnòstics.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40  
Telèfons: 93 555 35 78 /  
659 806 935 / 608 439 406

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

YOLANDA TOLEDO CRUZ  
INÉS GARAT I CHIFFLET  
M. ANTONIA OLIVERAS I PONS  
ANTONIO SÁNCHEZ ALONSO  
SANDRA CEPDELLO PÉREZ

**Psicologia clínica per a infants, adolescents i persones adultes. Psiquiatria per a adolescents i persones adultes. Dificultats escolars, diagnòstics, logopèdia i orientació familiar, tallers 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.

### CABRERA MIR, ROSA M.

**Espai consulta familiar. Diagnòstic i psicoteràpia per a infants, adolescents i persones adultes, orientació a pares i mares, dificultats escolars.**

Tredic Centre Mèdic El Masnou  
C/ d'Itàlia, 1  
Telèfons: 93 555 52 53 / 660 240 571  
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 adolescents.**

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 psicoterapeuta acreditada per l'EFPA.

**Psicoteràpia d'adults i adolescents. Atenció a problemes d'ansietat, depressió i altres malestars emocionals. Desenvolupament personal i autoconeixement.**

C/ de Joan Llampallas, 11  
Telèfon: 654 696 972  
*mtarrida@copc.cat*  
*www.psicologiaelmasnou.blogspot.com.es*  
Hores convingudes.

### OHANA COOPERATIVA, SCCL

**Psicologia, mediació, logopèdia i activitats saludables. Cooperativa social especialitzada en la cura familiar des dels àmbits de la psicologia, la mediació, la pedagogia, la logopèdia i el treball corporal.**

C/ del Dr. Agell, 5, local 2  
(edifici La Calàndria)  
08320 El Masnou  
Telèfon: 677 289 597 / 636 267 373  
*info@ohana.cat*  
*www.ohana.cat*  
*@ohanamasnou*

### CONSULTORIS D'ACUPUNTURA

#### CENTRE D'ACUPUNTURA I TERÀPIES

IMMA BOSCH (col·l. 23662)

**Acupuntura, auriculopuntura, dietes personalitzades, mesoteràpia, fisioteràpia, psicologia juvenil i infantil, psicologia d'adults, medicina estètica i *antiaging*, reflexoteràpia, cinesiologia, tractaments amb làser, osteopatia, teràpia emocional.**

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

### CENTRES DE IOGA

#### NIU IOGA: ESCOLA DE IOGA

Teràpies naturals: quiromassatge terapèutic, aiurveda (massatge, dietètica i nutrició), flors de Bach, reflexologia podal, massatge esportiu i drenatge limfàtic.

Classes en grup: ioga kundalini i ioga hatha, Pilates mat, tai-txi, txi-kung, ioga per a embarassades, nens i nenes, adolescents i meditació guiada.

Tallers per a empreses: "Vida saludable". Teràpia Gestalt. Massatge infantil.

Reflexologia i reiki.

Formació: professors de ioga kundalini.

Formació en sanació de la vertadera identitat.

Formació en aiurveda.

Activitats gratuïtes: sadhana/meditació, xerrades i tallers informatius.

Altres serveis: conferències, concerts de kirtan i fengshui.

C/ de Fontanills, 18-22  
Telèfons: 93 540 93 15 /  
675 580 800  
[info@niuiooga.com](mailto:info@niuiooga.com)  
[www.niuiooga.com](http://www.niuiooga.com)

### COACHING

#### CASAS FOGO, ROBERT

**Coaching personal.**

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

### FISIOTERÀPIA I OSTEOPÀTIA

#### BUSTOS CORTÉS, JULI

**Osteòpata.**

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

#### CENTRE MÈDIC PERE GRAU

ENRIC CORBELLA CARDONA  
ÁLEX HORNA LÓPEZ  
ELENA MORAGA GROEHN  
BEATRIU MATEOS GONZÁLEZ

**Practiquen les següents activitats: fisioteràpia, osteopatia, rehabilitació, electroteràpia amb radiofreqüència Indiba, tractaments estètics amb radiofreqüència Indiba.**

C/ de Pere Grau, 40  
Tel. 93 555 35 78  
[cmedicperegrau@gmail.com](mailto:cmedicperegrau@gmail.com)

### CENTRE DE TERÀPIES NATURALS CARMERIGAT

Infermera i terapeuta (col·l. 10857)

**Massatges terapèutics, osteopatia adults, nadons i infantil, drenatge limfàtic, flors de Bach, shiatsu, teràpia i cursos de reiki, massatge tailandès, geothermal, i amb olis calents, reflexoteràpia, i PNL (programació neurolingüística).**

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

#### CORBELLA CARDONA, ENRIC

Fisioterapeuta col·legiat

**Fisioterapeuta i rehabilitació amb tècniques d'osteopatia i radiofreqüència Indiba. Tractaments estètics amb radiofreqüència Indiba.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40  
Tel. 93 555 35 78  
[cmedicperegrau@gmail.com](mailto:cmedicperegrau@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](http://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](mailto:cbmasnou@suport.org)

#### MARE NOSTRUM

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

C/ de Figueres, 23  
Telèfon: 93 555 97 49  
[resmarenostрум@telefonica.net](mailto:resmarenostрум@telefonica.net)  
[www.resmarenostрум.es](http://www.resmarenostрум.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](mailto:info@magnoliaweb.info)  
[www.magnoliaweb.info](http://www.magnoliaweb.info)

### CENTRES VETERINARIS

#### MARICEL VETERINARIS

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

C/ d'Almeria, 29  
Telèfon: 93 555 49 72  
[cvmaricel@gmail.com](mailto:cvmaricel@gmail.com)  
De dilluns a divendres, de 10 a  
13.30 h i de 15 a 20 h.  
Dissabtes, de 10 a 13.30 h.  
Hores convingudes.

#### 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  
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](mailto:cvocata@telefonica.net)  
[www.facebook.com/centreveterinariocata](http://www.facebook.com/centreveterinariocata)  
Instagram: [cv\\_ocata](https://www.instagram.com/cv_ocata)

#### CLÍNICA MARENY VETERINÀRIA

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

C/ de Flos i Calcat, 53, bxs.  
Telèfon: 93 555 18 81  
[www.marenyvet.com](http://www.marenyvet.com)  
De dilluns a divendres, de 10 a 20 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

### CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU

Horari: obert de 8 a 20 hores

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) Adjunt a la direcció.

CRISTINA DURAN OLLERO (líder clínic, infermera) Adjunta a la direcció.

ADAM MIRALTA BORDAS

(referent gestió i serveis)

ÀNGELS COMPANYS GANDIA

(referent GIS Ocata)

### MEDICINA DE FAMÍLIA

DRA. IDAIRA DAMAS PÉREZ - ELENA

HERNÁNDEZ. Matins: dimecres i

dijous. Tardes: dilluns, dimarts i

divendres (rotatori).

DRA. SUSANNA FOGO VILA. Matins:

dilluns, dimarts, dimecres, dijous i

divendres.

DR. FRANK PALACIOS CAMACHO.

Matins: dimarts, dimecres i divendres.

Tardes: dilluns i dijous.

DR. PASCUAL ROIG CABO. Matins:

dimarts i dijous. Tardes: dilluns.

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, dimarts, dimecres i

divendres. Tardes: dijous.

### INFERMERIA

MARTA POL (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.

ROSA MÓNICA BLANCO (Diplomada

en Infermeria). Matins: dimarts,

dimecres i divendres. (rotatori).

Tardes: dilluns i dijous.

ESTER SERRANO (Diplomada en

Infermeria). Matins: dilluns, dimecres

i divendres. Tardes: dimecres i dijous.

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 (rotatori).

### 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.

SÍLVIA BERNÁNDEZ (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 Gaió, 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* 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 clínica, 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.  
SÍLVIA PUERTO (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 i dijous.

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

DRA. DOLORS BOTEY VELO  
(Ginecòloga). Dimarts, dimecres, dijous i divendres. Tardes: dilluns.  
ROSER BARRERA I VILA (Llevadora).  
Matins: dilluns. Tardes: dilluns, dimarts, dimecres i dijous.  
MARTA XIVILLE SOLER (Llevadora).  
Dilluns, dimecres, dijous i divendres, de 9 a 15 h.  
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 Gaió, 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 RIERA, DR. VALENTÍ AGUSTÍ, DRA. GRACIELA N. ELOSEGUI, DR. JULIO A. COMPANYY, DRA. MIREIA RIUS I DRA. SANDRA CEPPELLO

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

Diplomat en infermeria: CARLES MONTES I NATÀLIA SOLER

Diplomada en treball social: CARME HITÀ

### CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)

C/ del Torrent Can Gaio, 17, 1a planta  
Tel. 93 741 77 87 ext. 4791 (dilluns, dimecres i divendres).

Derivació feta pel metge de capçalera/pediatra de zona del seu CAP.  
Cap del Servei de Psiquiatria CSDM (Consorti Sanitari del Maresme): JOSEP CAÑETE CRESPILO.

Cap del Servei de Psiquiatria Infantil CSDM (Consorti Sanitari del Maresme): PALOMA VARELA CASAL  
Psiquiatria infantil: MÓNICA MOREIRA (psiquiatra).

Psicologia infantil:

- HUGO GUILLÉN RODRIGO (psicòleg)

- NEUS ESPERALBA (psicòloga)

- CAROL AMAT (psicòloga)

Diplomat en infermeria: JAVIER PITA

Diplomada en treball social: MONT-SERRAT HERGUETA

Administració: BLANCA FONT

### 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 (seu central, Mata-ró); 93 540 71 39 (antena sud, el Masnou)

[www.fundacionmaresme.cat](http://www.fundacionmaresme.cat)

[www.fundacionmaresme.cat/cdiaponline/](http://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 DE PREVENCIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOTT. DIPUTACIÓ DE BARCELONA

ÀREA DE COHESIÓ SOCIAL, CIUTADANIA I BENESTAR  
Atenció als adolescents i joves i les seves famílies.

C/ de Sant Honorat, 5

(08002 Barcelona)

Telèfon: 93 402 28 80

[spott@diba.cat](mailto:spott@diba.cat)

[www.diba.cat/web/spott](http://www.diba.cat/web/spott)

De dilluns a divendres, de 8 a 20 h.

### CAS OCATA MASNOU

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](mailto: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](mailto: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](mailto:esquima@esquima.org)

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

Av. de Joan XXIII, 13-15  
Telèfon: 93 540 29 59  
[disma@disma.cat](mailto:disma@disma.cat)

#### ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISMINUCIÓ FÍSICA DEL MASNOU (ADDFEM)

[addfem@gmail.com](mailto:addfem@gmail.com)  
[www.addfem.blogspot.com.es](http://www.addfem.blogspot.com.es)

#### ASSOCIACIÓ AFIBROMARE MASNOU - MALALTIES DEL DOLOR

Telèfon: 93 557 18 80  
[afibromaremasnou@gmail.com](mailto:afibromaremasnou@gmail.com)

#### FUNDACIÓ EL MARESME

Atenció a persones amb discapacitat intel·lectual  
Camil Fabra, 15  
Telèfon: 93 540 02 77  
[www.fundmaresme.cat](http://www.fundmaresme.cat)  
[cantarga@fundmaresme.cat](mailto: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](http://www.fundaciomoli.org)

#### ASSOCIACIÓ HELPING CÀNCER

Proporciona informació rigorosa sobre el càncer, mitjançant vídeos informatius d'especialistes.  
Web mèdic acreditat.  
[www.helpingcancer.tv](http://www.helpingcancer.tv)  
[info@helpingcancer.tv](mailto: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](mailto:treballdevida@gmail.com)

# SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES DEL MASNOU 2020

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

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

**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

# Situació farmàcies i Centres d'Atenció Primària (CAP)



- 1. AYMAR** C/ d'Almeria, 14 Tel. 93 555 03 81
- 2. DOMÍNGUEZ** C/ dels Enamorats, 2 Tel. 93 540 98 52
- 3. FÀBREGAS** C/ de Navarra, 68 Tel. 93 555 19 79
- 4. OCATA** Av. del P. J. F. Kennedy, 5 Tel. 93 555 33 08
- 5. RIERA** C/ de Josep Llimona, 22 Tel. 93 555 08 55
- 6. VIAMAR** Pg. de Prat de la Riba, 23 Tel. 93 555 04 03

- 7. CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU**  
C/ de Sant Miquel, 125  
Tel. 93 555 74 11
- 8. CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA**  
C/ del Torrent Can Gaio, 17  
Tel. 93 540 78 90



# RECOMANACIONS PER A UNA BONA SALUT



# PROJECTE “NO PUC ESPERAR!”

Font: Associació de Malalts de Crohn i Colitis Ulcerosa (ACCU Catalunya)

L'any 2017, l'Ajuntament del Masnou es va adherir al projecte “No puc esperar!”, de l'Associació de Malalts de Crohn i Colitis Ulcerosa (ACCU Catalunya).

L'objectiu principal d'aquest projecte és ajudar els pacients, contribuint a millorar la qualitat de vida dels qui pateixen aquesta malaltia, i ajudar a normalitzar el seu dia a dia, facilitant-los la utilització d'un lavabo de manera gratuïta i urgent.



# no puc esperar!



**ACCU CATALUNYA**  
Associació de Malalts de Crohn i Colitis Ulcerosa

El projecte, impulsat per l'ACCU i per l'Hospital Universitari de Girona Doctor Josep Trueta, està pensat per a totes aquelles persones que, per un problema mèdic no contagiós, han d'utilitzar urgentment un lavabo. Un dels problemes que més angoixa i preocupa aquests pacients és la necessitat contínua, i de vegades imprevisible, d'anar al lavabo. Algunes persones veuen minvada la seva qualitat de vida per aquesta situació, ja que els costa sortir de casa o fer vida social per por de no trobar un lavabo accessible quan el necessiten.

“No puc esperar!” es basa en la solidaritat i la confiança, i pretén involucrar tota la societat. L'adhesió dels equipaments i establiments és bàsica per aconseguir la finalitat d'aquest projecte.

### **Actualment, les dades del projecte són aquestes:**

- S'hi han adherit: 1 diputació, 9 consells comarcals i 139 ajuntaments.
- Hi col·laboren 42 hospitals.
- S'han lliurat a pacients 3.036 targetes “No Puc Esperar”.
- Hi ha un total de 4.114 lavabos adherits.

L'ens municipal ha identificat amb adhesius els equipaments municipals següents: la Biblioteca Municipal Joan Coromines, Ca n'Humet, Can Malet, la Casa de Cultura, la casa de la vila, l'Edifici Centre, Els Viene-

sos, la Policia Local, l'Oficina d'Atenció Ciutadana, el Cementiri, la Casa del Marquès, el Centre d'Informació i Recursos per a Dones (CIRD), els dos camps de futbol municipals i el Complex Esportiu Municipal. Aquests edificis apareixen al web i l'aplicació (app) del projecte, i queden geolocalitzats als cercadors de lavabos de tal manera que poden ser consultats per les persones malaltes per saber on hi ha lavabos disponibles per poder-hi anar en cas d'urgència.



A aquest projecte també poden adherir-s'hi els establiments comercials i, en aquest sentit, des de l'Ajuntament es van enviar cartes a 94 establiments de restauració del Masnou per donar-los a conèixer el projecte i com adherir-s'hi.

Els pacients disposen d'una targeta “No puc esperar!”, que ensenyen quan demanen fer ús del lavabo d'un establiment.

Animem els establiments que s'adhereixin a aquest projecte. Per fer-ho, consulteu l'Associació de Malalts de Crohn i Colitis Ulcerosa (ACCU Catalunya), [www.nopucesperar.cat](http://www.nopucesperar.cat). Amb l'adhesió estareu autoritzant l'ús dels lavabos del vostre local de manera gratuïta i, sobretot, urgent, a les persones portadores de la targeta “No puc esperar”, i contribuïreu d'aquesta manera a millorar la vida dels afectats per aquestes malalties.

# UNA VIDA SALUDABLE ÉS UNA VIDA SENSE TABAC

Font: Departament de Salut. Generalitat de Catalunya



El consum de tabac és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura evitable. És un dels factors de risc més importants de les principals malalties cardiovasculars i respiratòries cròniques, així com de nombrosos casos de càncer. A més, l'exposició involuntària de les persones no fumadores al fum ambiental del tabac incrementa el risc de càncer de

pulmó en les persones no fumadores i d'altres malalties del sistema respiratori, sobretot en els infants. La meitat de les persones fumadores moriran prematurament per causes relacionades amb el tabac, hauran perdut la meitat de la seva vida. S'estima que el 12% de totes les defuncions mundials estan relacionades amb el tabac.

Els beneficis de deixar de fumar són ben clars: deu anys després de deixar el tabac, les persones exfumadores tenen la meitat de risc de morir per càncer de pulmó que les persones que encara fumen, i el risc de morir per infart de miocardi torna al nivell basal al cap de quinze anys de deixar de fumar. Deixar de fumar no és sempre fàcil, però cada vegada hi ha més persones que han aconseguit abandonar completament el tabac. En cas de dubte, és útil consultar un professional de la salut i seguir les seves recomanacions.

### Deu petits consells que us ajudaran a deixar de fumar.

- Mentalitzeu-vos, visualitzeu-vos sense fumar.
- Fixeu un dia per deixar-ho.
- Ho heu de deixar totalment i de cop.
- Beveu aigua i suc de fruita, preferentment naturals i rics en vitamina C.
- Modereu al màxim el consum d'alcohol i excitants, com ara cafè o te.
- Mengeu aliments rics en vitamina B (pa, arròs integral).
- Feu exercici regularment.
- Ompliu les petites estones de lleure amb una afició que us agradi; això us proporcionarà satisfacció.
- Apreneu a relaxar-vos.
- Si cal, preneu algun fàrmac —abans consulteu-ho amb professionals sanitaris (metges, infermers o farmacèutics)— que us ajudi a superar la dependència del tabac.

### Programa “Entorn sense fum”

L'Ajuntament del Masnou porta a terme el projecte “Entorn sense fum”, l'objectiu general del qual és prevenir l'inici del consum de tabac i l'exposició al fum ambiental de tabac en la població infantil i adolescent evitant que en el seu entorn habitual hi hagi persones fumant, sensibilitzant els adults com a referents i models, i informant els menors del risc del consum de tabac.

Dins de les activitats realitzades s'han instal·lat plaques “Entorn sense fum” a les entrades dels centres educatius del municipi i de sis edificis municipals per evitar que les persones fumin a les entrades dels edificis freqüentats per infants i adolescents.



En aquest projecte del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, hi participen 31 municipis de Catalunya i el Masnou és el primer del Maresme que s'hi incorpora, amb la participació de tots els centres educatius (llars d'infants públiques i privades, escoles públiques i privades, instituts, escola de música i escola d'adults).

El projecte segueix en marxa i, a banda de la senyalització de les plaques, entre les acci-

ons dutes a terme i les previstes hi ha la realització de tallers i programes de prevenció sol·licitats pels centres educatius, l'oferiment al personal dels centres educatius de recursos per deixar de fumar mitjançant l'ABS i les enquestes d'hàbits tabàquics realitzades a professorat i famílies dels centres educatius.

## ENTREVISTA

### Candela Calle

Directora de l'Institut Català d'Oncologia (ICO)

Aquesta masnovina dirigeix, des del 2010, l'Institut Català d'Oncologia (ICO). Segons les darreres xifres, la supervivència dels pacients d'aquest centre públic i monogràfic sobre el càncer, que atén més del 50% de la població adulta de Catalunya, es manté entre les més altes del món. Els resultats també indiquen que l'envelliment de la població incrementarà un 5% la incidència del càncer els propers deu anys. No obstant això, les millores en el tractament i en la detecció precoç fan créixer les taxes de supervivència entre els pacients.

Llicenciada en Medicina i Cirurgia per la UB, diplomada en Direcció d'Empreses per l'ESADE i màster de Recerca en Salut per la UdL, ha format part del Programa d'atenció a la drogodependència de l'Ajuntament de Barcelona, de la Corporació Sanitària Parc Taulí, de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, i de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida, sempre ocupant llocs de responsabilitat. Entre els anys 2016 i 2018 va compatibilitzar el seu càrrec actual amb la gerència de l'Institut Català de la Salut (ICS). Al Masnou, forma part del grup d'experts de la nova Comissió de Salut Comunitària de l'Ajuntament.



#### **L'ICO registra una de les millors taxes de supervivència en càncer del món. Com valora aquest resultat?**

Personalment el valoro molt positivament. Per a l'Institut Català d'Oncologia és un orgull poder presentar les dades del nostre registre hospitalari a la ciutadania, com un exercici més de transparència de la institució, i poder explicar que registrem una de les millors taxes de supervivència si ens comparem amb la resta de centres de l'Estat espanyol, d'Europa i dels Estats Units.

I això, sense cap mena de dubte, és gràcies al model

organitzatiu i de gestió que té l'ICO, que permet orientar la institució cap a la qualitat assistencial i l'avaluació de resultats. En concret, i a tall d'exemple, a l'ICO l'atenció al pacient s'organitza mitjançant les unitats funcionals d'atenció oncològica, que permeten l'abordatge integral dels pacients. Això significa que es creen espais físics comuns en què diversos especialistes treballen junts i prenen una decisió consensuada sobre la manera de procedir en benefici del pacient. Aquest abordatge multidisciplinari i immediat permet escurçar els intervals diagnòstics i terapèutics i millorar els resultats clínics.

### **És la detecció precoç un dels factors d'aquest augment de supervivència?**

Ha estat cabdal, ja que l'objectiu principal del cribatge és detectar el càncer en les fases inicials, abans que se'n presentin els símptomes, quan és més fàcil tractar-lo i curar-lo. I això ha permès que augmenti la supervivència. Des de l'Institut Català d'Oncologia oferim diversos programes de cribatge, com els de mama i còlon.

### **Es pot prevenir el càncer?**

Sí, el càncer es pot prevenir! Com? Evitant alguns factors que sabem que provoquen càncer, com ara el tabac (no fumar ni estar exposat al fum passivament) o l'alcohol (no beure). Si no es fumés, s'evitarien el 90% dels casos de càncer de pulmó, per exemple. Altres factors que cal tenir presents i que influeixen en el risc de tenir càncer són: el sobrepès i l'obesitat, la poca activitat física, l'alimentació desequilibrada (poca verdura i massa carn), l'exposició excessiva al sol, les radiacions ionitzants i alguns contaminants químics. A més, es poden prevenir càncers d'origen infecciosos amb la vacunació (vacunes del virus de l'hepatitis B, per prevenir càncer de fetge, i vacuna del virus del papil·loma humà per prevenir el càncer de coll uterí, anals i alguns càncers de la cavitat oral).

Ens podem preguntar si podríem evitar tots els càncers. La resposta llavors és “no”, no tots els càncers es poden evitar. Fins i tot en aquells càncers dels quals sabem la causa o les causes queden casos que anomenem “esporàdics”, que aparentment no són deguts a una exposició concreta (per exemple, càncer de pulmó en no fumadors, una molt petita fracció).

### **Quins són els propers reptes de l'ICO?**

Els propers reptes es deriven de l'increment de la incidència del càncer i de l'augment de la supervivència. S'estima que un de cada dos homes i una de cada tres dones desenvoluparan aquesta malaltia al llarg de la vida. Els objectius del Pla de salut de Catalunya 2016-2020 estableixen com a fites reduir un 10% la taxa de mortalitat per càncer i incrementar un 15% la taxa de supervivència per càncer al cap de cinc anys.

Des de la nostra institució, volem contribuir a l'assoliment d'aquestes fites proporcionant als pacients l'accés al millor tractament amb un model assistencial multidisciplinari a través de les unitats funcionals d'atenció oncològica, accelerar el desenvolupament de nous tractaments —com la immunoteràpia i la teràpia cel·lular—, innovar en processos clau de radioteràpia i tècniques de tractament, implementar models d'atenció en malalties avançades i de llarga supervivència, posar en marxa nous models de relació amb el pacient a través de l'atenció telemàtica i la telemedicina, i potenciar la prevenció primària i secundària del càncer.

En l'àmbit de la salut comunitària, proposem l'apropament dels professionals de la salut a la ciutadania per promoure hàbits saludables en relació amb l'alimentació, l'exercici físic, la prevenció del tabaquisme i la participació en programes de detecció precoç del càncer. Aquests reptes s'han d'afrontar amb la coordinació dels serveis assistencials, el desenvolupament de plans d'actuació i la promoció de la salut, amb la implicació dels agents socials.

Ajuntament  del Masnou



Diputació  
Barcelona