papers 6

juliol 2009

papers
de Son Llàtzer

revista
trimestral
núm.6
juliol 2009

EDITADA PER
Hospital Son Llàtzer
Ctra. Manacor, PQ 4
07198 Palma (Mallorca)
Tel. 871 20 22 14
www.hsll.es

CONSELL
DE REDACCIÓ
María Cano
Gustavo Catalán
Xavier Feliu
Rafael Martínez
Joana Mas
Lluís Masmiquel

COORDINACIÓ
Joana Mas
Unitat de Comunicació
papers@hsll.es

COL·LABORACIONS
María Vega
Magdalena García
Antoni Juan
Rafa Martínez
Rubén Royo

ASSESSORAMENT
LINGÜÍSTIC
Bartomeu Riera

DISSENY
I MAQUETACIÓ
Ana Torán

IMPRESSIÓ
Gràfiques Muntaner

DIPÒSIT LEGAL
PM 627-2008

El Consell de Redacció de* Papers de Son Llàtzer *convida tant el personal com els pacients i els usuaris de l'Hospital que enviïn els seus comentaris o suggeriments sobre la revista. Això ens ajudarà a millorar-la.

sumari

3 **Editorial**
Nous reptes

4 **El nostre hospital**
L´equip disciplinari de tuberculosi

6 **Reportatge**
La salut a les teves mans

9 **Club de lectura**

10 **Noves tècniques**
Més eficàcia en el tractament del càncer colorectal

12 **Entrevista**
José Francisco Marco Becerro, especialista en medicina esportiva

14 **La sanitat al món**
Hombre blanco en Diffa, per Rubén Royo

15 **Infermeria**
Consulta de dermatologia

16 **Notícies institucionals**

17 **Històries sense clínica**
Somnis de salut, per Antoni Juan

18 **Serveis**
L'Àrea de Salut Mental vol oferir una assistència eficient i integral

20 **Perfils**
Albert Candela, músic i compositor per vocació

21 **Formació**
Benvinguda als nous residents

22 **Pacients amb nom**
Óscar Caravaca, pianista professional

23 **Passatemps**
per Bartomeu Riera

Govern
de les Illes Balears
Hospital Son Llàtzer

Nous reptes

Com sabeu, des del passat 20 d'abril estic al capdavant —amb l'ajuda de tots vosaltres— de l'Hospital Son Llàtzer, la qual cosa és per a mi un repte que afront amb molta il·lusió però alhora amb una responsabilitat enorme. Val a dir que tenc l'experiència d'haver treballat en aquest centre durant la primera fase d'obertura, cosa que m'ajudarà a fer feina des del coneixement de l'entorn assistencial. Però també és cert que durant aquests anys l'Hospital ha assolit una estructura més complexa i els projectes —d'una qualitat enorme— s'han multiplicat, per la qual cosa us felicit.

Entenc que l'Hospital no necessita cap canvi de rumb, ja que està ben orientat per assolir els objectius prevists a curt i a mitjan termini. Per tant, en aquest sentit la meva idea és continuar fent feina en la línia de continuïtat del gerent anterior: res no ha de quedar aturat i tot ha de continuar al mateix ritme i amb la mateixa intensitat amb què s'ha portat fins ara.

Tot i això, la feina de cada dia ens ha de permetre involucrar-nos en nous projectes i a dissenyar estratègies de futur, i ho hem de fer amb l'aportació de tothom qui treballa a l'Hospital. Us convid, per tant, a donar un impuls a Son Llàtzer per convertir-lo en allò que volem que sigui: un hospital modern amb un equip de professionals motivat i uns usuaris contents amb l'atenció que els prestam i els serveis que els oferim.

Així doncs, em pos a la vostra disposició. Molts de vosaltres ja em coneixeu, i per això esper que les nostres relacions siguin tan fluides i amistoses com ho han estat en altres moments. Als qui encara no em coneixeu, us comunic la meva intenció d'estrènyer els vincles amb vosaltres. Esper que puguem treballar tots junts en benefici de l'Hospital i dels nostres usuaris amb la professionalitat i l'entusiasme que sempre han caracteritzat el personal de Son Llàtzer.

Luis Alegre
Director gerent de l´Hospital Son Llàtzer

L'equip multidisciplinari de la tuberculosi de l´Hospital Son Llàtzer ha atès més de 300 casos des de 2003

Aquesta malaltia infecciosa es transmet per la tos i pels atxems

És la segona causa de mort per malaltia infecciosa, després de la sida

La tuberculosi, per a molta gent, una malaltia inscrita dins l'imaginari literari, semblava esborrada del planeta; però no és així, més aviat al contrari. El notable augment del nombre de casos arreu del món ha fet que es torni a parlar de la tuberculosi i que els professionals s'afanyin a tractar-la i a prevenir-la. L'Hospital Son Llàtzer disposa d'un equip multidisciplinari dedicat a la detecció i al tractament de la tuberculosi; des de 2003 ha atès més de tres-cents casos.

Actualment, la tuberculosi és una de les malalties infeccioses amb més prevalença: és la segona causa de mort per malaltia infecciosa, després de la sida. Dels tres milions de morts anuals que provoca, unes 40.000 es produeixen als països rics. I a Espanya la taxa de tuberculosi és cinc vegades superior a la mitjana europea.

Per aquest motiu, la Societat Espanyola de Patologia Respiratòria (SEPAR) va declarar el 2008 Any de la Tuberculosi i la Solidaritat amb la intenció de difondre diferents aspectes relacionats amb aquesta patologia, com ara les causes, la situació actual i futura de la malaltia i les mesures necessàries que cal adoptar per fer-hi front.

Ateses les característiques d'aquesta malaltia, les maneres de contagi i els col·lectius de persones amb risc de contraure-la, la incidència de la tuberculosi sobre la població ha esdevingut un problema de salut greu. Tot i això, es pot prevenir sempre que funcionin els mecanismes de coordinació sanitària i els protocols d'actuació, alhora que es defineixin els processos de detecció i control de la tuberculosi.

L'equip multidisciplinari de l'Hospital Son Llàtzer, format pels metges de medicina interna Mercedes García, Antoni Payeras, Carmen Cifuentes i la pneumòloga Isabel Mir; i, les infermeres Araceli Serrano i Alicia Ortiz, va començar a treballar l'any 2003 en col·laboració amb els serveis d'Epidemiologia, de Microbiologia, de Pediatria i de Radiologia. De llavors ençà, ha tractat més de tres-cents pacients. Precisament, en els darrers anys s'ha notat un important increment del nombre de casos diagnosticats i també un augment de la complexitat del tractament, sobretot per l'aparició de resistències als fàrmacs habituals. A les Illes Balears es produeixen al voltant de 18 casos per cada 100.000 habitants.

Però, què és la tuberculosi? Es tracta d'una malaltia infecciosa produïda pel *Mycobacterium tuberculosis* (bacil de Koch) i que es transmet per la tos i pels atxems. A mesura que la malaltia avança, el pacient presenta un quadre simptomàtic de tos, ocasionalment expectoració sagnant, febrícula vespertina, sudoració nocturna i pèrdua de pes o anorèxia.

La millor estratègia per a la prevenció és el diagnòstic precoç de la malaltia, començar el tractament al més aviat possible i continuar-lo fins al final, la qual cosa permet trencar la cadena de transmissió i evitar els contagis.

Una malaltia literària

La tuberculosi ha estat sempre una malaltia amb traces literàries. A moltes obres el protagonista té tuberculosi o bé és l'escriptor qui pateix la malaltia, i això influeix en el conjunt de la seva obra.

Els aficionats a la literatura recorden el protagonista tuberculós de La muntanya màgica*, de Thomas Mann, ingressat en un sanatori dels Alps suïssos —concretament a Davos, on es feien les cimeres dels països més rics del món— o l'obra* El mar*, de Blai Bonet, que transcorre a Caubet, anomenat actualment Hospital Joan March. Camilo José Cela també va relatar la seva experiència a dos hospitals per curar-se de la tuberculosi a la seva novel·la* Pabellón de reposo*.*

A La dama de les camèlies*, d'Alexandre Dumas, es narren els amors contrariats d'una cortesana, Marguerite Gautier, malalta de tuberculosi, i un jove d'una família benestant. Aquesta mateixa història també es conta a l'òpera* La Traviata*, de Giuseppe Verdi. I l'any 1938, George Orwell —autor d'obres tan famoses com* 1984 *i* La rebel·lió dels animals*— va acudir a un sanatori perquè escopia sang: li diagnosticaren tuberculosi.*

D'aquesta patologia tampoc escaparen alguns músics: pensau en Fryderyk Chopin, que va compondre alguna de les seves peces intentant curar-se d'una tuberculosi a la Cartoixa de Valldemossa en companyia de George Sand. Tot i el muntatge turístic que s'ha generat al voltant d'aquest mite musical i les connotacions romàntiques de la tuberculosi, tanmateix sembla que no és clar que realment patís aquesta malaltia: n'hi ha que pensen que la seva evolució clínica suggereix que el que realment patia era una fibrosi quística.

La salut a les teves mans

La millora de la higiene de les mans contribueix a salvar vides

Les infeccions relacionades amb les cures sanitàries afecten cada any milions de pacients arreu del món i a vegades són tan greus que poden ocasionar hospitalitzacions, gran morbimortalitat i sofriment, així com també una important repercussió econòmica per al sistema sanitari.

Rentar-se les mans és una acció senzilla i eficaç per evitar la transmissió de malalties infeccioses en l'àmbit sanitari. Tot i que els centres sanitaris compleixen generalment la normativa, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) estima que encara es pot fer més per impulsar l'adherència del personal sanitari al rentat de mans. Seguint aquesta recomanació, l'Hospital Son Llàtzer ha posat en marxa una campanya per conscienciar el personal sanitari sobre la importància de rentar-se les mans abans i després del contacte amb cada pacient, abans de dur a terme una tasca asèptica, després d'haver estat sotmès al risc d'exposicions a líquids corporals i després del contacte amb l'entorn del pacient.

El rentat de mans a l'àmbit hospitalari es pot fer amb aigua i sabó neutre o amb sabó antisèptic (que pot ser una solució sabonosa de clorhexidina o de povidona iodada) i aigua. Hi ha una alternativa: utilitzar antisèptics que no necessiten aigua. Es tracta de les solucions hidroalcohòliques, amb una important acció sobre els bacteris, els fongs i els virus. Tanmateix, una atenció neta és molt més segura.

La campanya de conscienciació consisteix a distribuir material informatiu arreu de l'Hospital i organitzar tallers en què s'explica com es renten correctament les mans i en quines situacions cal fer-ho. També s'han repartit cartells als controls d'infermeria de les plantes hospitalàries com a recordatori de la necessitat de rentar-se les mans.

Per facilitar que el personal sanitari es renti les mans cada vegada que tengui contacte amb un pacient, està previst que al peu dels llits de cada habitació es disposi d'unes ampolles de solució hidroalcohòlica, de tal manera que el professional tengui a l'abast la possibilitat de complir les normes d'higiene d'una manera senzilla, fàcil i assequible, sense haver de desplaçar-se al control d'nfermeria per rentar-se les mans amb aigua i sabó.

Segon l'OMS, hi ha un grup d'accions que obliguen el professional sanitari a rentar-se les mans: abans i després del contacte amb cada pacient i el seu entorn, després de dur terme una tasca asèptica i després d'haver-se exposat a fluids corporals. Les mans s'han de rentar amb aigua i sabó quan estiguin visiblement brutes, quan se sospiti que hi ha organismes esporulats i també després d'anar al lavabo, entre altres situacions.

Per fomentar el rentat de mans als centres sanitaris, el 5 de maig l'OMS va dur a terme una jornada informativa sota el

lema “Una atenció neta és una atenció més segura”. Aquest organisme assegura que la millora de la higiene de les mans contribueix a salvar vides ja que redueix les infeccions associades a les cures de salut. Segons l’OMS, la millora de les pràctiques d’higiene de les mans té una relació temporal amb el descens de la freqüència de les infeccions relacionades amb l’atenció sanitària; per tant, no tenir-les en compte és considerat la principal causa d’aquestes infeccions, la qual cosa facilita la propagació de microorganismes multiresistents i contribueix notablement a l’aparició de brots intrahospitalaris.

En el programa global de la jornada informativa, l’OMS disposa d’un registre on estan inscrits els centres hospitalaris compromesos amb el compliment de les directrius de l’organització en matèria d’higiene de mans. En l’actualitat figuren en aquest registre devers 5.000 hospitals —entre els quals Son Llàtzer—, nombre que s’espera haver duplicat l’any 2010.

L’OMS assenyala que els recursos hospitalaris addicionals que consumeixen només tres o quatre infeccions nosocomials de gravetat poden representar l’equivalent al pressupost de tot un any per a productes d’higiene de mans utilitzats a les zones de pacients hospitalitzats.

Tècniques d’higiene de mans

1 Dipositar una dosi del producte suficient per cobrir tota la superfície que s’ha de tractar.

2 Fregar-se les mans l’una amb l’altra.

3 Fregar-se el palmell de la mà dreta contra els dors de la mà esquerra entrellaçant els dits, i a l’inrevés.

4 Fregar-se el palmell de les mans entre si, amb els dits entrellaçats.

5 Fregar-se el dors dels dits d’una mà amb el palmell de l’altra mà, agafant-se’ls.

6 Fregar-se amb un moviment de rotació el dit gros esquerre agafant-lo amb el palmell de la mà dreta, i a l’inrevés.

7 Fregar-se la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra fent un moviment de rotació, i a l’inrevés.

8 Una vegada eixutes, les mans són segures.

Font: OMS

La participació del pacient

Marta Torán i Antònia Julià, infermeres del Servei d’Epidemiologia, entenen que és molt important la participació del pacient en aquesta campanya: “Els pacients han de ser conscients que el personal sanitari s’ha de rentar les mans i que, si no ho fa, li poden demanar que compleixi les normes de higiene”.

Per un altre costat, Antoni Pareja, responsable del Servei d’Epidemiologia, explica que a l’hora d’avaluar l’impacte econòmic dels programes d’adherència a la higiene de les mans cal tenir en compte l’estalvi que es deriva d’una menor incidència d’infeccions relacionades amb l’atenció sanitària.

Sanidad

• MOBILIARIO CLÍNICO • GERIATRÍA • CLIMATIZACIÓN •

• SOLUCIONES PARA HOSTELERÍA

Para dar forma a un centro sanitario es necesario capital, trabajo y recursos materiales.

La División Comercial de El Corte Inglés, con 34 puntos de venta distribuidos por todo el territorio nacional, le ayuda a conseguir esto último. Aportando las soluciones más adecuadas a su proyecto, ya sea un hospital, un centro de salud, una residencia de mayores...

Desde los pasos preliminares al estudio integral, pasando por diseños, montajes y supervisión.

A través de nuestro departamento técnico se analizan los requerimientos del cliente, preferencias y su valoración económica, plazos de entrega, etc...

Mobiliario clínico, material fungible sanitario, uniformidad, climatización... son algunas de nuestras propuestas.

El Corte Inglés

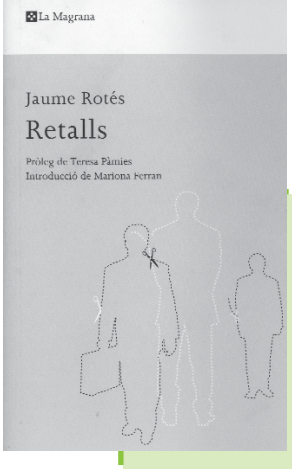
DIVISIÓN COMERCIAL

SERVICIOS CENTRALES
CONDE PEÑALVER, 47 - 28006 MADRID
TEL. 914 000 700

• AUDIOVISUALES • REGALOS •

• DECORACIÓN • UNIFORMIDAD • INSTALACIONES • OFICINA

Sanidad



Retalls de tota una vida

Retalls és un títol apropiat per a aquest llibre ple de les experiències del doctor Jaume Rotés Querol, metge reumatòleg que va néixer a Balaguer l'any 1921 i morí a Barcelona el 2008. El pròleg de Teresa Pàmies i la introducció de Mariona Ferran descriuen la forta personalitat, plena d'ironia, saviesa i intrepidesa, d´aquest important reumatòleg que ho va escriure als 85 anys, quan va tancar la seva consulta privada, on va visitar uns 25.000 malalts, molts menys que a l'Hospital Clínic Provincial, on va ser director del Departament de Reumatologia fins que es va jubilar, als 70 anys.

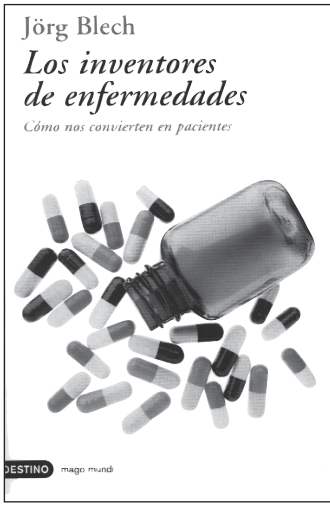
Retalls consta d'una sèrie de narracions en què el Dr. Rotés parla de la vida, dels seus orígens humils, de la seva passió per la medicina i per aconseguir una bona formació en una especialitat desconeguda, la reumatologia. El lector beu d'imatges de fusells, bales i obusos, plora amb el distanciament forçat i els retrobaments alegres amb la família i els amics durant la Guerra Civil. També parla de les seveshores d'estudi i dedicació a la carrera durant els anys d'estada a la pensió de la senyora Enriqueta. Va ser un alumne destacat del professor Agustí Pedro i Pons, i va aprendre de les fonts parisenques del Dr. Stanislas de Sèze i de les del balneari d'Aix-les-Bains del professor Jacques Forestier, dos dels reumatòlegs més reconeguts del món en aquella època. Les descripcions dels aprenentatges clínics i vitals dels quals gaudí són ben emocionants, com també la descripció d'una nova malaltia: la hiperostosi anquilosant, coneguda en l'actualitat com a malaltia de Forestier i Rotés-Querol.

El Dr. Rotés hi explica moltes anècdotes divertides, des d'un enfrontament amb Carles Barral per la propietat d'un tronc d'arbre fins a la comparació de dues visites a El Molino durant i després del franquisme, passant per una aventura per l'Ebre amb un bot pneumàtic. Els que hem escoltat aquestes històries plenes de vida dels seus llavis veim reflectida perfectament la veu del professor en les lletres d'aquest llibre. L'escriptura i les històries són properes i aptes per a tot tipus de lector: simplement dibuixen retalls d'un amant de la vida, conscient de la valoració de la importància de tots els caires del que ens envolta, tant dels alegres com dels trists. Sens dubte ens trobam davant un document únic i ple d'instants dels darrers vuitanta anys.

Antoni Juan, *metge reumatòleg*

El negocio de la salud

"Toda persona sana es un enfermo que no sabe que lo es". Esta cita, extraída de una obra escrita en 1923, sirve para que Jörg Blech nos introduzca en los entresijos del lucrativo negocio de la salud. Con ***Los inventores de enfermedades***, este biólogo y periodista alemán desenmascara los intereses ocultos de la poderosa industria farmacéutica.



Según Blech, la medicalización de la salud es una fuente inagotable de ingresos para una industria que parece controlar los sistemas sanitarios. Las empresas farmacéuticas necesitan enfermos para aumentar sus beneficios; y si no hay enfermos, los inventan. Y señala cinco variantes para conseguirlo: convertir un proceso normal (como la alopecia) en un problema médico; medicalizar los problemas personales y sociales (los estados de ánimo pasajeros); convertir en enfermedad lo que es sólo un factor de riesgo (como el colesterol), transformar síntomas poco frecuentes en epidemias (la disfunción eréctil) o los síntomas leves en enfermedades graves (síndrome del colon irritable).

El libro, muy bien documentado, con continuas referencias a prestigiosas revistas médicas (*BMJ, JAMA, New England,* etc.), recorre las diferentes "enfermedades inventadas" en nuestros días: hipertensión, osteoporosis, menstruación, menopausia y muchas otras. Blech explica cómo la industria farmacéutica medicaliza el malestar con estrategias sutiles y sofisticadas: convertir a prestigiosos catedráticos en creadores de opinión, dar a conocer enfermedades con campañas publicitarias, publicar artículos pseudocientíficos en revistas financiadas por la propia industria... cualquier cosa con tal de generar demanda y crear necesidad. Y nos advierte de lo que se avecina con el desarrollo de la genética.

Las consecuencias más graves de la invención de enfermedades es que alimenta el concepto erróneo de que la salud es un bien que se puede comprar y que destruye la capacidad de las personas para aceptar el dolor, el envejecimiento y la muerte, concluye el autor. Es un libro convincente, documentado y escrito con un toque de ironía. En definitiva, un libro para reflexionar.

María Vega, ***farmacéutica***

Més eficàcia en el tractament del càncer colorectal

Son Llàtzer i la UIB implanten una nova tècnica analítica

Permet evitar efectes secundaris derivats d'una terapèutica inadequada

L'Hospital Son Llàtzer i la Universitat de les Illes Balears (UIB) han fet possible que s'implanti a les Illes una tècnica analítica que ja empren altres centres espanyols i que permet saber el tipus de tractament que serà més efectiu en cada pacient amb càncer colorectal. Una anàlisi del teixit tumoral fa possible detectar les mutacions en els tumors colorectals i, per tant, permet conèixer quin és el tractament més eficaç per a cada pacient i predir-ne la resposta.

La implantació d'aquesta nova tècnica analítica s'inscriu en l'estratègia d'excel·lència de l'Hospital Son Llàtzer, que pretén posar a l'abast de la ciutadania tots els avanços científics i tècnics necessaris per tenir cura de la seva salut.

Els serveis d'Oncologia i d'Anatomia Patològica de l'Hospital Son Llàtzer i el Departament de Bioquímica i Biologia Molecular de la UIB han començat a col·laborar en uns estudis de biologia molecular per detectar els tumors que presenten una mutació en el gen K-ras. Un biomarcador ajuda a detectar alguns dels processos cel·lulars que s'han alterat amb el càncer. L'obtenció d'aquesta informació mitjançant un test determina si el pacient serà insensible al tractament amb l'anticòs cetuximab, cosa que succeeix en el 40 % dels casos.

El test es du a terme amb una mostra tumoral obtinguda quan es fa la biòpsia; per tant, la determinació d'una possible mutació del gen K-ras no suposa al pacient una intervenció addicional. Una vegada obtinguda la mostra tumoral, processada convenientment, el Servei d'Anatomia Patològica l'envia al Departament de Bioquímica de la UIB, on se'n fa l'extracció i l'anàlisi de l'ADN. Després, els resultats són validats i es remeten al metge oncòleg, que els valora per decidir el tractament més adient a cada cas.

La detecció de l'estat mutacional del gen K-ras no només permet seleccionar els pacients per a un tractament determinat, sinó que també els evita els efectes

secundaris derivats d'una terapèutica inadequada.

Actualment és possible administrar un tractament a cada pacient depenent de les característiques histopatològiques del tumor. En algun moment de la malaltia, determinats pacients a qui s'ha diagnosticat un càncer de còlon hauran de fer un tractament amb quimioteràpia, amb l'eventual addició d'anticossos monoclonals. Disposar d'un estudi molecular permet al metge saber si el tumor és resistent a una terapèutica determinada i, a més, pot evitar que se subministrin tractaments tòxics i ineficaços al pacient.

El càncer colorectal és el que té més incidència a Espanya i representa la segona causa de mort després del càncer de pulmó en els homes i del de mama en les dones. A les darreries de la dècada dels 90, s'obtingueren importants avanços terapèutics quan s'incorporaren medicaments citostàtics nous que, combinats entre si, augmentaven la resposta a la malaltia. Amb aquest tractament s'incrementà la supervivència del pacient i la possibilitat de curació, fins i tot en les fases avançades del càncer.

A començament d'aquest segle aparegueren els anomenats "tractaments biològics", és a dir, fàrmacs específics que actuen en punts selectius de la cèl·lula tumoral i que provoquen la mort cel·lular. Actualment, la combinació d'aquests nous tractaments amb la quimioteràpia ofereix resultats millors en el control de la malaltia.

L'Hospital Clínic de Sant Carles (Madrid), l'Hospital General (València), l'Hospital Vall d'Hebron (Barcelona) i la Clínica Universitària (Navarra) foren els primers centres sanitaris que implantaren la tècnica analítica per determinar la mutació del gen K-ras; ara també s'hi suma l'Hospital Son Llàtzer.

El test detecta els tumors amb una mutació en el gen K-ras

Entre 120 i 130 nous casos anuals

Cada any, el Servei d'Oncologia de l'Hospital Son Llàtzer rep entre 120 i 130 casos de càncer colorectal. A Espanya, aquest tipus de tumor provoca 13.000 morts cada any.

Es parla de càncer colorectal quan hi ha una transformació neoplàsica de les cèl·lules del tracte digestiu, tant si és del còlon com si ho és del recte. La majoria d'aquests càncers apareix sobre un pòlip de la mucosa del còlon que, per circumstàncies diverses, evoluciona cap a un tumor maligne.

El càncer colorectal és el tercer més freqüent entre els homes dels països desenvolupats (després dels tumors de pulmó i de pròstata) i el segon entre les dones, després del càncer de mama. S'estima que entre el 5 % i el 10 % dels casos pot tenir una base genètica i que entre el 70 % i el 80 % es pot generar a causa de la dieta i el tipus de vida. Es consideren factors de risc una dieta rica en carns vermelles, l'obesitat i el sedentarisme. Per tant, seguir una dieta sana, fer exercici moderat i fer-se colonoscòpies si hi ha risc genètic són les millors mesures per prevenir el càncer colorectal.

José Francisco Marco Becerro
metge esportiu especialitzat en la tercera edat

Va a participar en les Jornades de Medicina de l'Esport per a Persones Majors, a l'Hospital Son Llàtzer, on va pronunciar la conferència "Exercici, salut i longevitat". Especialista en medicina esportiva, fou president de la Federació Espanyola de Medicina Esportiva i president del Comitè Mèdic del Comitè Olímpic Espanyol. Va exercir la seva professió a l'Hospital Gregorio Marañón (Madrid) i fou el director del Centre de Medicina Esportiva de la Comunitat de Madrid, on es va jubilar.

És autor de catorze llibres dedicats a la temàtica de l'esport i la salut. **El niño y el deporte** ***en va ser el primer, i continuà amb*** **Ejercicio para todos, El envejecimiento: problemas y soluciones,** ***i d'altres. Amb vuitanta-un anys, té una forma física excel·lent perquè cada dia, just després de llevar-se, fa estiraments i exercicis de força i surt a caminar durant una hora.***

"L'exercici més sa i més elemental és caminar"

"No es pot començar a fer exercici quan un té seixanta-cinc anys: se n'ha de fer des d'infant"

Ens podeu donar consell per envellir bé?

No faceu res que vagi contra la salut, és a dir: dur una vida saludable, no fumar, no beure alcohol —llevat d'una copa de vi negre dos cops al dia—, vacunar-se quan pertoca per evitar infeccions i fer exercici físic. Si un vol envellir amb dignitat no pot deixar de fer el que acab de dir. Els joves tornaran vells, i el que facin a la joventut tindrà conseqüències en la darrera fase de la vida. No es pot començar a fer exercici quan un té seixanta-cinc anys: se n'ha de fer des d'infant i no deixar-ho mai. Quant a l'alimentació, els pares han d'ensenyar els fills a menjar bé i els ha d'alliçonar que la fruita i la verdura són molt convenients. També han de procurar que facin quatre o cinc menjades al dia, perquè l'organisme s'adapti a les circumstàncies metabòliques, i han d'insistir que l'exercici és fonamental.

Quin tipus d'exercici és el millor?

Tots són bons quan es fan bé, no n'hi ha cap que sigui dolent. L'exercici és bo per a qualsevol edat: l'exercici aeròbic, caminar, botar, moure's, etc. Es pot fer a totes les edats; el que passa és que els infants poden córrer molt i les persones de vuitanta anys no ho poden fer amb la mateixa facilitat, però poden caminar. L'exercici de força és també bo per a totes les edats: en els infants, perquè n'augmenta la massa muscular i la massa òssia, que només s'incrementa fins als trenta anys, quan comença a minvar. Així doncs, qui tengui una bona massa muscular i òssia l'anirà perdent a poc a poc, però qui no en tengui gaire la perdrà tot d'una.

Quin tipus d'exercici recomanau diàriament a una persona gran?

Hem de veure si és una persona sana o no. L'exercici més sa i més elemental és caminar, és el que tothom sap fer. Hauríem de caminar entre 30 i 60 minuts cada dia i de tres a sis vegades cada setmana, amb una intensitat del 50 % o del 60 % de la freqüència cardíaca màxima. Això és saludable i no és mal de fer. També cal fer entrenaments de força amb peses, amb cintes elàstiques, tot i que és més senzill fer-ho amb els músculs mateixos, oposant-hi resistència, i no és necessari anar a un gimnàs. Són útils i bons de fer; s'haurien de fer dos o tres pics per setmana.

Quina relació hi ha entre la bona salut mental i l'exercici físic?
És fonamental, perquè a mesura que van passant els anys es produeix una sèrie d'alteracions mentals, tot i que no són tan greus com es pensava un temps. Es deia que amb el pas dels anys es perdien neurones, però no és cert. El que es perd —o més aviat s'altera— són les connexions, les sinapsis, és a dir, la connexió de les neurones entre si. Naturalment, van disminuint la capacitat intel·lectual, la memòria, etcètera. Tot això s'ha descobert fa deu o dotze anys. Es va demostrar que en una part del cervell es produeix una substància que es diu "factor neurotròfic cerebral", dins l'àrea de l'hipocamp. Aquest factor és el que estimula l'aprenentatge i la memòria i impedeix la depressió. S'ha demostrat que amb l'exercici físic s'estimula la secreció del factor neurotròfic cerebral; i això explica per què els infants que fan exercici tenen més memòria que els que no en fan i per què les persones que tenen la malaltia d'Alzheimer, que no recorden ni el seu nom, fent exercici milloren a poc a poc. Mirau si n'és, d'important, l'exercici! L'exercici físic és suficient per si mateix per estimular el factor neurotròfic cerebral.

Són efectius els jocs que apareixen a la publicitat com a estímul mental?
Tot el que sigui estimular les neurones sempre va bé. Però hi ha una cosa més senzilla, com pot ser intentar recordar els noms dels avantpassats, dels besavis, de tota la branca familiar, dels amics i dels veïnats...

Feis exercici tant físic com mental?
Sí, cada dia! Ahir mateix vaig caminar durant tres hores a prop de la platja aprofitant que som a Palma. Cada matí, quan m'aixec i abans de dutxar-me i de berenar, faig exercicis de força, musculars, de múscul contra múscul, exercicis de rehabilitació, perquè vaig patir una hèrnia vertebral. Quan acab, surt a passejar i quan torn a casa em pos a estudiar o a llegir. Quan no entenc una cosa bé, insistesc fins que la comprenc, i això m'ajuda a estar àgil mentalment. Per pronunciar conferències necessit estar en forma. El que més agrada a les persones grans és que els doni consells una altra persona de la seva edat que està en bona forma física, i no una de jove, que és clar que pot fer tot allò que els aconsella i més. A les meves conferències funciona el boca-orella. M'ha passat alguna vegada que el primer dia hi ha menys gent i que el segon la sala s'omple de gom a gom. Això vol dir que els assistents pensen que jo predic amb l'exemple. No és el mateix que expliqui la necessitat de fer exercici una persona jove que jo, que ja som gran, i es pot veure el resultat de dur una vida saludable.

"Amb l'edat no es perden neurones, sinó les connexions que tenen entre si"

Hombre blanco en Diffa

Siempre había deseado dedicarme a la cooperación internacional para contribuir, con mi pequeño grano de arena, a que poblaciones menos afortunadas que las nuestras puedan alcanzar un nivel de vida aceptable. Mi primera experiencia surgió al conocer una fundación, radicada en Mallorca, que se dedica a la lucha contra la noma —enfermedad de origen bacteriano que afecta mayoritariamente a la población infantil— en Níger, el segundo país más pobre del mundo (tras Sierra Leona), una zona durante años azotada por innumerables guerras y conflictos armados.

Tras colaborar un año con la ONG vendiendo en mercadillos para recaudar fondos y acompañando a niños que eran operados en el Hospital Universitario Son Dureta, surgió el proyecto de participar en la apertura de un centro de salud en la casa de acogida que la fundación tenía en el país, concretamente en el departamento administrativo de Diffa, a 1.500 km de la capital, Niamey.

Llegué a la capital en octubre de 2004 y permanecí cinco días haciendo los preparativos para viaje de 1.500 kilómetros, con algunos tramos de desierto, para llegar a Diffa. Niamey es una ciudad desordenada, como casi todas las de África, una encrucijada de caminos donde se puede encontrar gente procedente de un gran número de países africanos: refugiados de guerra, profugos de la justicia o simplemente emigrantes en busca de oportunidades. No es una ciudad muy segura para personas de raza blanca, ya que los nativos las asocian a gente que ha llegado al país para conquistarlos, comerciar o aprovecharse de ellos.

Finalmente salimos hacia Diffa, que está a dos días de viaje en coche desde Niamey. Pasamos por multitud de poblados, donde me costaba entender cómo aquella gente podía sobrevivir sin ríos ni embalses que les proporcionen agua. Pero aquello no era nada comparado con los poblados que iba a ver en las semanas siguientes en Diffa, mientras atravesábamos campos sin rastro de caminos ni carreteras.

Una vez en Diffa, la sensación constante de amenaza que teníamos en la capital desapareció por completo. Seguramente éramos los únicos blancos en mil kilómetros a la redonda. La gente de raza blanca que había llegado en los últimos cuatro años lo había hecho para ayudar a la población, y eso se notaba en la hospitalidad y la calidez con que nos acogieron.

Mi labor durante el mes que estuve allí fue hacer revisiones a los niños que había en el centro y confeccionar fichas de seguimiento. Cada mañana salía en un jeep en compañía de una médica de Madrid, personal de la fundación —que llevaba a cabo tareas de organización y traducción— y un chófer, porque conducir en África no tiene nada que ver con hacerlo en Europa.

Diariamente visitábamos poblados, donde atendíamos a los niños, sanos o enfermos. La mayoría de ellos veía por primera vez una persona de raza blanca, y por eso se acercaban a nosotros como si fuéramos seres extraños.

Rubén Royo, ***enfermero de Urgencias***

"Mi labor fue hacer revisiones a los niños y confeccionar fichas de seguimiento"

Consulta de dermatologia

María José Iriarte, sis anys de feina ben feta com a infermera

María José Iriarte, infermera del Servei de Dermatologia des que es va obrir el centre l'any 2001, deixa l'Hospital Son Llàtzer i marxa a fer feina a Pamplona. Darrere deixa una gran feina feta, l'estimació dels seus companys i moltes anècdotes del seu tracte amb els pacients.

Va començar a treballar a l'Hospital posant en marxa la planta de Pediatria i Nounats, atesa la seva experiència a l'Hospital Universitari Son Dureta i a l'Hospital Virgen del Camino (Pamplona). D'aquesta etapa, recorda que hagueren d'anar a comprar els primers biberons a la farmàcia de guàrdia.

A finals de 2002, María José Iriarte va passar a l'Àrea d'Endoscòpies Digestives i un any després fou la primera infermera del Servei de Dermatologia. "Al començament, com si fos una esponja, vaig aprendre tot el que vaig poder dels grans professionals que varen obrir el Servei, és a dir, la doctora Cristina Nadal i la resta de professionals, com ara metges, auxiliars d'infermeria i la coordinadora de Consultes Externes. Les dificultats foren moltes, però hi varen poder més les ganes i la il·lusió", relata.

Després de sis anys en funcionament, la cartera de serveis d'Infermeria de Dermatologia és àmplia i presenta uns objectius ben definits, entre els quals destaquen millorar la qualitat assistencial dels pacients amb alguna patologia cutània, oferir una atenció especialitzada tant als pacients com als seus familiars, ajudar a reduir les llistes d'espera dels consultoris mèdics rebent els pacients el tractament dels quals pugui ser controlat a la consulta d'infermeria, i promoure l'especialització del personal d'infermeria en el camp de la dermatologia.

L'Hospital compta en l'actualitat amb dues infermeres que desenvolupen la seva activitat a la Consulta d'Infermeria i Fototeràpia. A més, també col·laboren amb el personal mèdic a la sala d'operacions d'exploracions funcionals i a la Consulta de Fotodinàmica.

María José Iriarte recorda alguna anècdota divertida de la seva tasca a l'Àrea de Fototeràpia: "Depenent de la localització de les lesions, s'indica als pacients que s'han de posar un tanga obscur, cosa que crea situacions còmiques ja que molts dels pacients tenen més de vuitanta anys i no saben com col·locar-se'l".

Afirma que el seu pas pel Servei de Dermatologia de l'Hospital Son Llàtzer li ha deixat una petjada inesborrable i assegura que, més que amb un equip, s'ha trobat amb una gran família. "Vagi on vagi, sempre els duré dins el meu cor", confessa.

"Més que amb un equip, m'he trobat amb una gran família"

La coral de Son Llàtzer s'estrena

Després de molts mesos de preparació i feina, el 16 de juliol la coral de l'Hospital Son Llàtzer va fer a la fi la primera actuació davant el personal del centre. En un concert que va incloure peces de Mozart, Puccini i Donizetti, la coral va aconseguir que el públic aplaudís dempeus.

La coral va interpretar quatre nocturns de Mozart ("Se lontan", "Ecco quel fiero instante", "Due pupille amabili" i "Luci care") i les peces "O mio babbino caro", de Puccini, i "Quel guardo il cavaliere", de Donizetti.

Formada per vint-i-una persones, la coral va ser dirigida per Sílvia Fluixà, que també va actuar com a solista, i acompanyada pel pianista Valentín Moldovan.

Lliurament dels certificats de qualitat

L'Hospital Son Llàtzer va rebre el certificat de gestió mediambiental, atorgat per l'Associació Espanyola de Normalització i Certificació (AENOR), en un acte que va tenir lloc el 15 de juny a la sala d'actes del centre. També es varen lliurar els certificats de qualitat a cinc serveis, que se sumen als tres que ja en varen obtenir l'any 2007.

L'Hospital Son Llàtzer rep el certificat de gestió mediambiental per la norma ISO 14001:2004, l'objectiu de la qual és donar suport a la protecció mediambiental. També obtenen un certificat de qualitat per la norma ISO 9001:2000 els serveis de Prevenció, d'Admissió, de Radiologia, d'Admissió d'Urgències i de Farmàcia, que se sumen als d'Hematologia i Hemoteràpia, d'Informàtica i de Control de Gestió, que varen obtenir el certificat l'any 2007.

Actualment estan seguint el procés per aconseguir aquest certificat els serveis d'Anatomia Patològica, d'Urgències, d'Aprovisionament, de Manteniment, de Formació i la Docència dels MIR. I està previst que l'any 2010 els serveis d'Anestèsia i Reanimació, de Cirurgia Major Ambulatòria, d'Hemodiàlisi, d'Atenció a l'Usuari i de Docència d'Infermeria siguin acreditats per la norma ISO 9001:2008. Quant a l'Hospital com a organització preocupada per la seguretat i la salut del personal, s'espera obtenir el mateix any el certificat de la norma OHSAS 18001:2007.

La missió de l'Organització Internacional per a l'Estandardització (coneguda com ISO) és promoure el desenvolupament de la normalització entre les activitats afins en el món per tal de facilitar l'intercanvi internacional de béns i serveis i, alhora, fomentar la cooperació internacional en els àmbits econòmic, científic, intel·lectual i tecnològic.

L'obtenció dels certificats de qualitat respon a la idea de l'Hospital Son Llàtzer de millorar dia rere dia la qualitat de la seva gestió per tal d'oferir un servei excel·lent als seus pacients.

Somnis de salut

Entres a la consulta i m'expliques els somnis de salut; has desenvolupat una vida paral·lela durant les nits i les sestes, mentre dorms aconsegueixes fer tot el que vols, allunyes els mals físics i les inflamacions de les articulacions mentre la malaltia se'n va ben enfora. Cada dia que et visit em demanes que aquests somnis es facin realitat, i avui em dius que de vegades, i de cada vegada més, aquestes fantasies i la realitat es van apropant.

Tombes el coll cap endavant i t'adorms sobre les mans mentre el bastó t'aguanta una gran part del pes. Les idees suren i un volar senzill et porta de bell nou cap a uns terrenys d'anys enrere: veus la caiguda de les hores baixes, sents els músculs esgotats després de llargues hores de feina feixuga a fora vila.

Seus esbraonat davant el rotlle de foc de la cuina, remous branques i tions, col·loques les brases sobre uns calius formosos i captivadors. El sopar s'encalenteix al teu davant i gaudeixes d'una nova vetllada tranquil·la i entretinguda. Després d'aclucar els ulls, després de badar totes les sensacions de la faç, dels porus de la pell i de tot l'esperit, beus d'una aparició lenta d'uns personatges propers, veus sis o set persones, totes elles vestides amb roba d'endiumenjar, faldons llargs i gruixats, pintats amb uns rails daurats i blancs que es perden sota la part inferior del teixit.

Les dones amaguen els cabells, els flocs i les trenes sota uns mocadors en forma de coberta oval, i els homes, només alguns d'ells, porten uns capells, més grossos que petits, que esculpeixen ombres sobre uns rostres que arriben fins als guardapits. Tots ells es mouen, boten i ballen seguint el ritme d'una música que només tu escoltes, sents la rítmica comparsa d'uns instruments feliços. Bruscament el cor cansat brolla tota la sang del cos i els músculs se't tornen a deixondir, les cançons i les danses t'agombolen de bell nou, i hi participes, t'aixeques amb força, sense cap mal, i t'ajuntes al grup.

Es presenten al teu davant, et rondegen, continuen aprofundint durant llargues hores en la perfecció i l'espontaneïtat dels secrets del ball de bot, les cames enrampades es converteixen en uns pals de fusta llarguíssims que deixen que les puntes arribin als palmells de les mans compartint protagonisme amb els sons soterrats de les simbombes. Alguns dels ballarins comencen a volar per sobre teu, agafen les mans de cartró i construeixen un semicercle que, com l'eclipsi que fan el Sol i la Terra, o com la de la Lluna, t'estormeeixen els ulls forçats i astorats, llambreguen tot el que et queda de realitat per endinsar-se, ja sense sortida, dins el món de la bogeria.

T'atorguen tota la força dels pensaments esparsos mentre segellen una expressió catatònica, i el vel, la màscara vella del teu posat, esdevé més jove que mai, i la xorca cantarella de l'adormiment es cruia i deixa entreveure tot el contingut d'un fossar ple d'esperança.

La família, dos dels fills i les nores, et desperten al mateix temps que els tres néts estiren, juganers, els faldons que et cobreixen les cames artròsiques i fredes. Somrius, creient-te superior per l'ajuda dels éssers imaginats que han compartit el teu retorn a la salut, quan veus com les cançons i els balls giradors s'acomiaden i es perden sota la llunyania del garrigó, sota l'amagatall de darrere del claper. Penses que tal vegada ha estat tot un bell miratge, o un llampec de la il·lusió de la joventut novament trobada que ha vingut a visitar-te aquest matí quasi primaverenc del març primerenc.

Acabes de narrar-me els somnis, t'adones que em passeig per sobre les idees, intent beure de les teves paraules mentre mir la pantalla de l'ordinador estudiant l'evolució del teu reumatisme. Parlam de la millora dels darrers mesos, et transmet que et veig molt bé, que tota la inflamació sembla que ha anat minvant i et recoman que continuïs apropant els somnis a la vida real, que amb la medicació i la teva actitud optimista de les darreres visites estam obrint un munt de possibilitats molt favorables.

Antoni Juan
Metge reumatòleg

L'Àrea de Salut Mental vol oferir una assistència eficient i integral

El Servei de Salut Mental de l'Hospital Son Llàtzer ofereix atenció sanitària especialitzada a través de dispositius interns, com ara les unitats d'hospitalització i consultes o bé mitjançant els centres de salut de la seva àrea d'influència.

La missió d'aquest Servei és atendre les necessitats sanitàries de la població en matèria de salut mental, però prioritzant els casos més greus. Alhora, es procura oferir una assistència eficient i integral que s'intenta compatibilitzar amb activitats docents i investigadores de qualitat. Els equips mèdic i d'infermeria tenen com a objectiu treballar amb la màxima professionalitat i amb un comportament ètic que implica intentar millorar contínuament.

A l'Àrea de Salut Mental hi treballen vint-i-sis metges, divuit dels quals són psiquiatres i vuit són residents. La plantilla de facultatius, la majoria dels quals presta atenció sanitària en dispositius externs, es completa amb nou psicòlegs. Es disposa també de nou treballadors socials i dos terapeutes ocupacionals, a més del personal d'infermeria, monitors de rehabilitació, auxiliars de clínica i personal administratiu. En total, més de vuitanta professionals.

Aquest Servei abasta dues unitats bàsiques, que estan ubicades als centres de salut de Pere Garau i Emili Darder, de Palma. Cadascuna disposa de tres psiquiatres, tres psicòlegs, dues infermeres, un treballador social i un auxiliar administratiu. Aquestes unitats, dependents de la Gerència d'Atenció Primària, atenen els pacients de la nostra àrea de salut mental.

Estructuralment, el Servei disposa de la Unitat d'Hospitalització Breu —amb onze habitacions dobles i dues d'individuals amb dispositius de seguretat addicionals— i de l'Hospital de Dia Psiquiàtric. Aquest té capacitat per atendre vint-i-quatre pacients, als quals s'apliquen programes individuals de grups, com ara teràpia dialèctica de la conducta, teràpia integrada de l'esquizofrènia, grups de pacients bipolars i de familiars de pacients esquizofrènics i bipolars. Hi treballen dos psiquiatres, dos psicòlegs, dues infermeres, un terapeuta ocupacional, un auxiliar d'infermeria i una treballadora social.

Segons Mauro García, coordinador de l'Àrea de Salut Mental de Son Llàtzer, les malalties més freqüents ateses en hospitalització són l'esquizofrènia i els trastorns bipolars. "En els dispositius de fora de l'hospital s'atenen més sovint els trastorns depressius i l'ansietat, dues patologies que no deixen d'augmentar en els darrers mesos, tal volta a causa de la difícil situa-

Pere Garau i Emili Darder són dues unitats bàsiques dependents de Son Llàtzer

dades

Durant l'any **2008,** el Servei de Psiquiatria ha realitzat:

537 ingressos hospitalaris

264 interconsultes

952 urgències

ció econòmica que estam travessant", hi afegeix.

A més dels dispositius esmentats, l'Àrea de Salut Mental ofereix una àmplia cartera de serveis, com ara la Unitat Comunitària de Rehabilitació de Son Gibert, que brinda atenció rehabilitadora i integral a pacients greus. També hi ha la Unitat d'Estada Mitjana, per a pacients amb patologies que temporalment no poden ser tractades a la comunitat. Així mateix, hi ha el Centre d'Atenció a Drogodependents, que s'encarrega de tractar les toxicomanies per drogues i/o alcohol. Cal destacar també la tasca que es fa a la Unitat de Salut Mental Infantojuvenil.

A més d'aplicar tractaments mèdics i farmacològics individualitzats, es practiquen teràpies globals per abordar els trastorns dels malalts psiquiàtrics. L'equip d'infermeria de l'hospital psiquiàtric ha desenvolupat un ampli programa d'intervenció grupal, que inclou activitats de tipus lúdic o creatiu en què es treballen les capacitats físiques i cognitives alterades, les habilitats de comunicació i interacció social, la motivació i la creativitat.

També s'hi fan activitats de cuina, de cura de l'aspecte personal, de lectura dels periòdics, d'elaboració de revistes, de presentació davant del grup, d'exposicions de treballs realitzats en els tractaments de teràpia ocupacional i de celebració d'esdeveniments significatius, entre d'altres.

En l'àmbit hospitalari, es fan tallers adreçats a aprofitar i reforçar les habilitats dels pacients, i d'altres de relaxació i psicoeducació, a més de classes de gimnàstica. Cada matí el grup de pacients fa una passejada per l'exterior del recinte de Son Llàtzer i s'aprofita també l'espai de la pista de bàsquet.

S'apliquen teràpies globals per abordar els trastorns dels malalts psiquiàtrics

Albert Candela,
zelador del Servei de Radiologia
Músic i compositor per vocació

Deu ser una marca genètica, perquè el seu pare ja fou músic. Va aprendre a tocar la guitarra als dotze anys i als quinze va formar un grup de pop rock amb amics. A finals dels 90 va crear Mal Vici, una banda que es dedicava a tocar temes propis en català, i amb la qual va gravar i editar tres discs, dels quals Albert Candela era el principal compositor.

Tot i que ha continuat actuant en directe de tant en tant, ara Albert Candela prefereix compaginar la seva feina al Servei de Radiologia de l'Hospital amb l'ocupació de compositor.

Això d'anar de poble en poble i tocar el mateix repertori a hotels de Mallorca va arribar a fer-se massa feixuc. A més, les seves inquietuds es decantaven cap a composicions pròpies i que a més servissin per a altres artistes. Així doncs, es va muntar un estudi de gravació a casa. "Les editorials musicals normalment et demanen un tema ja produït, és a dir, música, lletra, arranjaments... I per fer-ho necessites un espai on enregistrar-lo", explica Albert Candela, la formació musical del qual ha estat influenciada pel jazz perquè considera que és la més completa, encara que després un es decanti per altres estils.

"Tocar en directe és un complement essencial per a un músic"

De fet, no sempre compon allò que li agrada més. Normalment són les mateixes editorials i discogràfiques les que demanen un tipus de tema molt determinat adreçat a un artista concret. "Normalment t'envien un missatge electrònic explicant els artistes que necessiten un repertori, i llavors intentes ficar-te en la pell d'aquesta gent. Per compondre un tema t'has de transformar en el personatge que l'interpretarà", explica.

Afegeix que en el negoci de la música cal anar a poc a poc i que els resultats —sobretot els econòmics— no es veuen d'un dia a l'altre. Candela explica que les editorials musicals gestionen i tramiten les teves peces musicals a canvi d´un percentatge dels teus drets d'autor, i així intenten col·locar en els repertoris dels artistes que necessiten material musical. Si no és així, la composició queda dins un banc de dades a l'espera d'un intèrpret que la vulgui fer seva... "L'important és fer-te un nom i demostrar que tens continuïtat", assegura.

La seva constància li ha permès treballar amb les principals editorials espanyoles i a més participar en un disc recopilatori d'artistes que és diu *Pop like Barcelona*, amb el tema "Contigo me voy". En aquest cas, Albert Candela a més de ser-ne l'autor també n'és l'interpret. També li han comanat temes per a un projecte nou d'una cantant que enregistrarà un disc en breu.

Tot i la seva activitat en el món de la composició, Albert Candela no està retirat del tot de la vida dels concerts, perquè aquest estiu es dedicarà amb el grup D-NOU a tocar a les places de les festes dels pobles. Encara que no sigui el que li agrada més, creu que tocar en directe és un complement essencial per a un músic.

Enllaços d´interès:
www.myspace.com/albertcandela
www.d-nou.com

Benvinguda als nous residents

El passat dia 21 de maig l'Hospital Son Llàtzer fou la seu de l´acte institucional de benvinguda als nous residents de formació especialitzada de les Illes Balears de la convocatòria de 2009-2010. L'acte, que va comptar amb connexions amb els hospitals d´Eivissa i Menorca, fou clausurat per Vicenç Thomàs, conseller de Salut i Consum del Govern de les Illes Balears.

Al llarg del matí es varen oferir dues ponències sobre la responsabilitat jurídica del resident i el consentiment informat, i a més a més es va fer la presentació de les diferents unitats docents de les Illes Balears; tot fou seguit per videoconferència pels residents dels hospitals d'Eivissa i Menorca.

Cal recordar que enguany l'Hospital Son Llàtzer ha incorporat trenta-tres nous residents, que desenvoluparan la seva formació al centre hospitalari. D'aquesta promoció, vint-i-nou són metges que es formaran en alguna especialitat i els altres quatre són infermeres que es prepararan per ser comares.

Entre els metges, vuit s'especialitzaran en medicina familiar i comunitària i tres en medicina del treball. A més, les especialitats d'anestèsia i reanimació, obstetrícia i ginecologia, medicina interna, pediatria i psiquiatria rebran dos metges cadascuna. Finalment, s'especialitzarà un metge en cadascuna de les especialitats següents: cirurgia ortopèdica i traumatologia, digestologia, endocrinologia, farmàcia, medicina intensiva, oncologia, pneumologia i urologia. Les quatre infermeres faran l'especialitat de comare.

Amb la inclusió, enguany, de pneumologia, oncologia i endocrinologia ja són setze les unitats acreditades per a la formació d'especialistes: anestesiologia, cirurgia ortopèdica i traumatologia, comares, digestologia, farmàcia, ginecologia i obstetrícia, medicina del treball, medicina familiar i comunitària, medicina intensiva, medicina interna, pediatria, psiquiatria i urologia.

Abans de l'acte de benvinguda als residents de les Illes Balears, l'Hospital Son Llàtzer organitzà una trobada per acomiadar-se dels metges residents que havien completat la seva formació al centre, i que sumen devuit, a més de quatre comares. Actualment, l'Hospital té cent residents formant-s'hi.

El dilluns dia 29 de maig, l'Hospital Son Llàtzer tornà a organitzar un breu acte per donar la benvinguda només als seus residents, que reberen com a obsequi un rellotge, el mateix que el centre va regalar als metges i a les comares que han acabat la seva formació a l'Hospital.

Óscar Caravaca, pianista professional

Óscar Caravaca, de 23 anys, és un pianista professional que ha fet de la música una manera de viure. "La música és vocacional, t'absorbeix completament, i això passa a aquells que tenen una feina creativa", explica, però hi afegeix que també té temps de dedicar-se a altres activitats, com ara anar al cine, llegir o nedar.

Quan tenia sis anys va començar a tocar el piano perquè el seu padrí jove era músic i la seva cosina prenia classes d'aquest instrument. I també el seu pare el va motivar molt perquè iniciàs la seva carrera musical. Va acabar la carrera de piano al Conservatori Superior de Música de les Illes Balears amb una mitjana de matrícula d'honor. Després de ampliar els estudis al Conservatori de Madrid va rebre classes magistrals d'Eldar Nebolsin, un músic a qui admira i que no és fàcil tenir-lo com a professor, ja que selecciona minuciosament el seu alumnat.

"La música és vocacional, t'absorbeix completament"

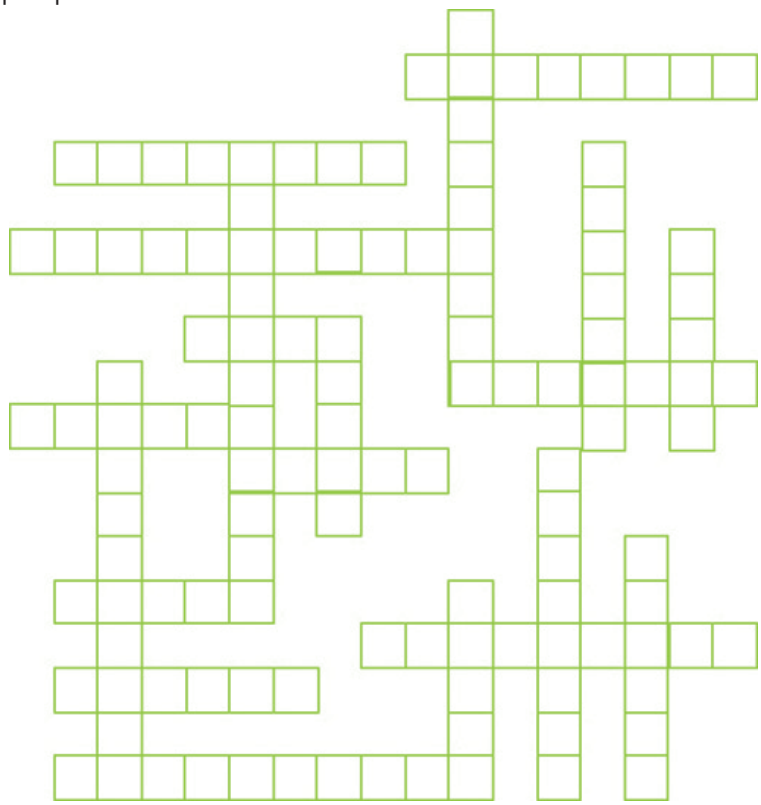
Óscar Caravaca ha ofert concerts a la Cartoixa de Valldemossa i a l'Auditori d'Alcúdia, i recentment ha fet gires per Andalusia i Catalunya. Tot i dur un bon ritme de feina, afirma que el que més li interessa ara és continuar formant-se. Més endavant, si pot viure de la música, millor; si no, sempre es podrà dedicar a l'ensenyament. "Encara que finalment em dedicàs a ensenyar piano, és molt important haver treballat durant anys, perquè això em permet traslladar la meva experiència als altres", afirma. I hi afegeix que per ensenyar els infants no és important ser un pianista amb molta experiència sinó tenir habilitats pedagògiques per tractar el més menuts.

Ha anat a parar al Servei de Rehabilitació de Son Llàtzer després d'un llarg pelegrinatge per centres espanyols i alguns d'estrangers per resoldre un problema d'inflor i incomoditat als dos braços. Sembla que li havien diagnosticat una síndrome corporal compartimental. "Ara em sembla una equivocació: vaig deixar els metges de la Seguretat Social per al final de tot, vaig acudir aquí com a conseqüència de la desesperació, com per provar la darrera alternativa que em quedava. En canvi, ha estat la meva salvació", assegura el jove pianista, visiblement satisfet, ja que afirma que gràcies a la rehabilitació que està fent ha pogut tornar a tocar el piano.

Ens conta que hi va haver un moment en què es va obsessionar i que cada matí, quan es llevava, el primer que feina era moure els braços i els dits per veure si sentia algun dolor, però aquella dolença no millorava. Ara diu que aquesta curolla ja li ha fuita, que gràcies a la bona feina del Servei de Rehabilitació està pràcticament recuperat i que té moltes ganes de tocar el piano.

L'enreixat

Col·locau en aquest enreixat els noms de les **VINT MALALTIES INFECCIOSES** que apareixen en la llista de la dreta.



11 lletres
ESCARLATINA
TUBERCULOSI

10 lletres
DISENTERIA
TRIQUINOSI

9 lletres
HEPATITIS
PNEUMÒNIA

8 lletres
GALTERES
REFREDAT
XARAMPIÓ

7 lletres
MALÀRIA
SÍFILIS

6 lletres
CÒLERA
DENGUE
VEROLA

5 lletres
LEPRA
PESTA
RÀBIA
TÈTAN
TINYA

4 lletres
GRIP

Les cites del dia

Intentau recuperar les vocals que hem esborrat d'aquestes cites d´autors famosos.

"L'_rt d_ l_ m_d_c_n_
c_ns_st__x _ m_nt_n_r
_l p_c__nt _n b_n _st_t
d'_n_m m_ntr_ l_
N_t_r_l_s_ _l v_ g__rnt.

V_lt__r_

"L_ s_l_t _s _n _st_t
tr_ns_t_r_ _ntr_ d__s
_p_q__s d_ m_l_lt__ _
q__, _ m_s, n_
pr_s_g__ r_s b_."

W_nst_n Ch_rch_ll

Solucions

Les cites del dia

La salut és un estat transitori entre dues ègpoques de malaltia i que, a més, no presagia res bo.
Winston Churchill

L'art de la medicina consisteix a mantenir el pacient en bon estat d'ànim mentre la Naturalesa el va guarint.
Voltaire

L´enreixat

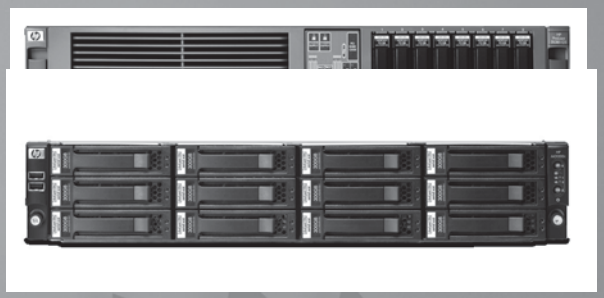
UNA VISIÓN INNOVADORA SOBRE LAS SOLUCIONES DE CRM:

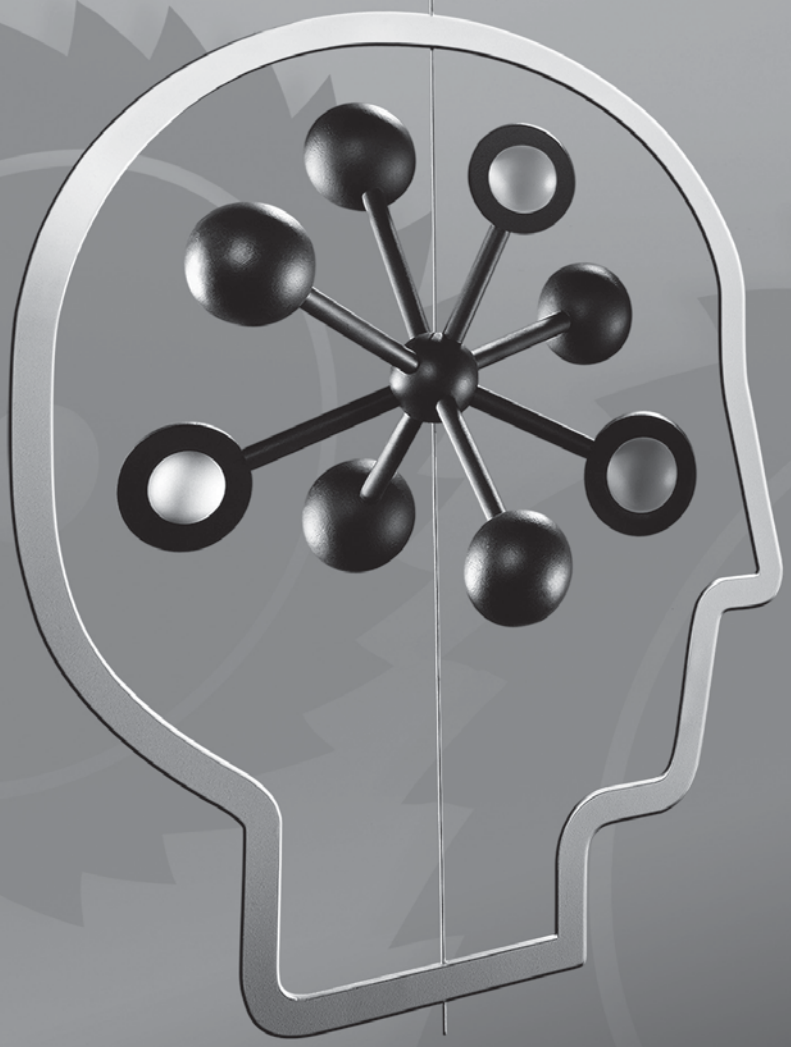
CRM sin ESFUERZO.

Es habitual dar por supuesto que las soluciones de CRM están sólo pensadas para las grandes empresas y que resultan difíciles de implementar y de gestionar si no se dispone de muchos recursos dedicados a ello. Pero ahora, HP y Microsoft® le ofrecen una solución conjunta sencilla y fácil de integrar, diseñada específicamente para empresas de tamaño medio, que incluye Microsoft Dynamics® CRM, servidores HP ProLiant, sistemas HP BladeSystem con procesador de alto rendimiento AMD Opteron™ Quad-Core y soluciones de almacenamiento HP StorageWorks. Ahora es más fácil disponer de la información necesaria gracias a la nueva solución de CRM de HP y Microsoft®. **Tecnología para mejorar los resultados de negocio.**

Ejemplo de configuración
+ Servidor HP ProLiant DL385
+ Sistema de almacenamiento HP StorageWorks 1200 All-in-One
+ Microsoft Dynamics® CRM

Configuración diseñada de 25 a 100 usuarios simultáneos





Para conocer cómo implementar una solución CRM sin esfuerzo
llame al **902 10 14 14** o entre en **www.hp.es/crm_innovador**

©2008 Hewlett-Packard Development Company, L.P. Todos los derechos reservados. AMD, el logotipo de la Flecha AMD, AMD Opteron, y las combinaciones de estos son las marcas registradas de Advanced Micro Devices, Inc. Microsoft es una marca registrada estadounidense de Microsoft Corporation.