MONTSE PLÁ ROS
PSICOTERAPIA
Individual, pareja y grupos
Depresión
Fobias
Ansiedad
Miedos
Stress
Móvil 696 86 77 62 · e-mail: montseplaros@hotmail.com
Sant Cugat del Vallés

centre mèdic
Tractaments làser . Depilació mèdica làser
mafer mèdic laser
• Tractaments realitzats per metge especialitzat.
• Última tecnologia en làser per l'eliminació del pèl.
Dra. Montse Martínez Fernández col núm 28.935
MÀSTER LÀSER EN MEDICINA I CIRURGIA
T. 93 786 91 56
(hores convingudes)
Passeig vint-i-dos de juliol, 457
08226 TERRASSA
www.mafermedic.com

CENTRE DE PODOLOGIA TERRASSA
Estudi de la marxa
Anàlisi postural
Podologia integral
Millora del ansi
UNITAT DE BIOMECÀNICA I VALORACIÓ POSTURAL

CADA DILLUNS T'OFERIM LA SECCIÓ:
MEDICINA

# La informació és una eina vital per a la prevenció d'errors en la medicació

**La gent gran i els immigrants són els col·lectius més vulnerables**

**Utilitzar els medicaments de manera inadequada pot resultar perillós**

Assistència

CRISTINA FLORES

**El pacient ha de sortir ben informat de la consulta i preguntar tantes vegades com calgui tot el que no entengui al metge o al farmacèutic.**

MÉS TERRASSA

Els pacients han de fer les preguntes necessàries al metge, durant la visita.

Utilitzar un medicament de forma inadequada pot ocasionar greus perjudicis en la salut del pacient. Els errors poden estar causats per nombrosos factors, per exemple, perquè el metge no ens explica bé què hem de prendre, perquè a la farmàcia es confonen o perquè nosaltres en oblidem de prendre el medicament que ens toca.

Els col·lectius amb més risc de patir aquests errors són la gent gran, les persones que no saben llegir, les persones amb un nivell educatiu baix i els immigrants. En aquest darrer cas, a més, se sumen les creences, ja que hi ha molts pacients que, per la seva cultura, no volen prendre determinats fàrmacs o no saben ben bé com fer-ho.

**Consells bàsics**

La informació és una eina vital per millorar i evitar els problemes derivats dels errors de medicació. Per aquest motiu, és recomanable que les persones amb problemes de comprensió han d'anar a la consulta acompanyats. A més, cal dur a la consulta una llista on constin totes les al·lèrgies i medicaments que estem prenent. Durant la visita, cal fer les preguntes necessàries. Sobretot, hem de saber la dosi, les vegades que hem de prendre el medicament, si l'hem de prendre amb o sense aliments, la durada del tractament, per a què serveix i com hem de guardar a casa els medicaments. I per últim, s'han de llegir atentament els prospectes.

# Dormir més de set hores al dia és un mètode efectiu per a aprimar-se

**La falta de son altera el funcionament de les hormones que regulen l'apetit**

Salut

CEDIDA

Les dones que dormen més tendeixen a guanyar menys quilos.

Les dones de mitjana edat que dormen bé, set hores com a mínim, tenen menys probabilitats de guanyar pes, segons un estudi realitzat per la Universitat de Chicago.

Aquesta conclusió és força preocupant en una societat que cada cop presenta més dificultats a l'hora de dormir i on l'obesitat és un dels problemes més greus que afronta la salut pública. L'estudi, que ha seguit els casos de més de 68 mil dones de mitjana edat al llarg de 16 anys, ha arribat a la conclusió que les persones que dormen més durant la nit tendeixen a guanyar menys quilos amb el pas del temps. D'aquesta manera, les dones que dormen una mitjana de 5 hores al dia tenen tres cops més probabilitats de guanyar pes que aquelles que en dormen una mitjana de set.

**Les hormones**

L'explicació d'aquest fet no està gaire clara. La majoria dels experts creu que la falta de son altera el funcionament de les hormones que regulen la sensació de tenir gana, mentre que una altra part dels científics opina que les persones que dormen menys mengen més i realitzen menys exercici degut al cansament que senten durant tot el dia.