

Solidaritat

El dimecres 11 de febrer de 2004 va ser un dia de solidaritat al municipi d'Alpicat.

Van atansar-se al seu Consultori Mèdic, entre les 17 i les 21 hores, per tal de donar sang, una cinquantena d'alpicatins i alpicatines. Aquest nombre de donants coincideix amb la mitjana habitual d'altres jornades similars.

La donació de sang desinteressada és un signe de maduresa personal i d'entrega envers els altres, que cal reconèixer i agrair. No comporta cap perill personal i permet salvar moltes vides.

No costa gens, només cal pensar-hi i en deu minuts està fet!

La professionalitat de la unitat mòbil del Centre de Transfusió i Banc de Teixits (CTBT) a Lleida (conegut per tots com Banc de Sang de l'Arnau de Vilanova) que desplega tot el seu operatiu per rebre en les millors condicions la visita dels donants, és quelcom indispensable en aquesta activitat.

Pel que fa al Consultori Mèdic d'Alpicat, es va

utilitzar una consulta per fer la petita entrevista prèvia, el vestíbul per al procés d'extracció i l'aula d'educació sanitària, on hi havia preparat un petit berenar per recuperar les forces després de la donació.

Esperem que en una propera convocatòria s'engresquin molts més alpicatins i alpicatines i puguem superar amb escreix la xifra aconseguida aquesta vegada.

MOLTES GRÀCIES A TOTES I A TOTS ELS SOLIDARIS!

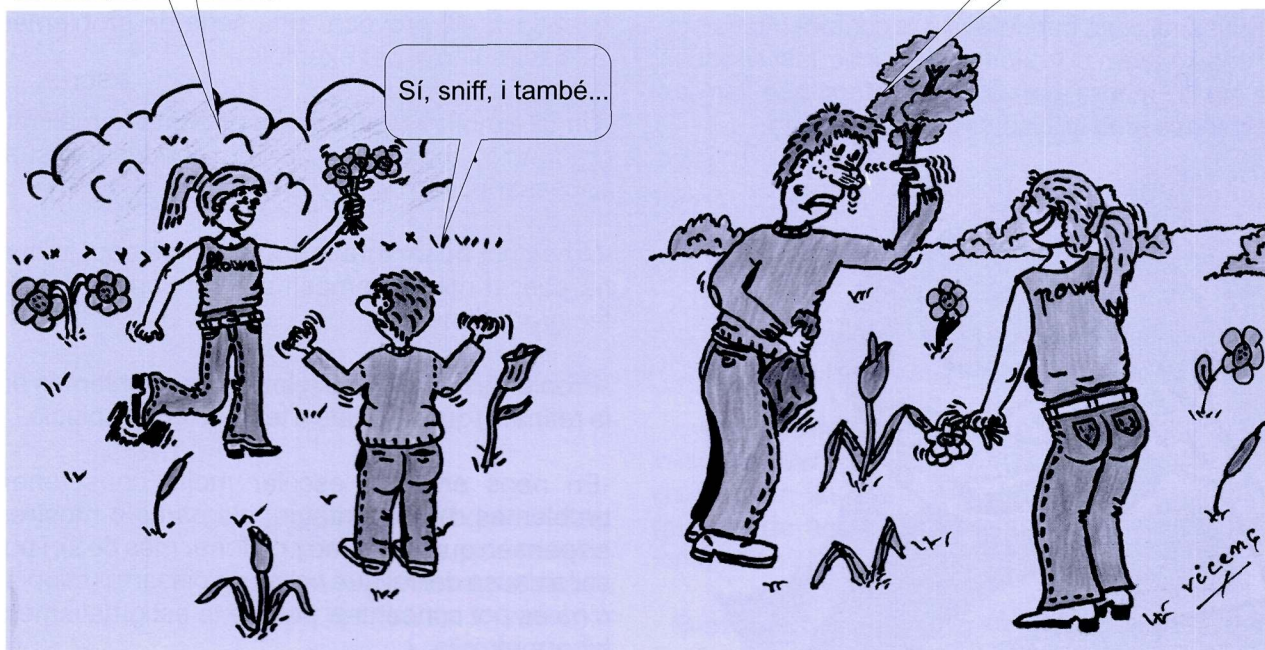
*Carles Roca Burillo
Metge de família
Gestió Serveis Sanitaris*



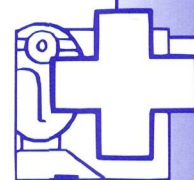


Que guai! Torna el bon temps: el sol, les flors... O sea!

Les al·lèrgies, les erupcions a la pell, els grans, els mocs i tantes coses més.



Drenatge limfàtic manual (DLM)



El drenatge limfàtic manual és un tipus de massatge suau realitzat amb les mans, que actua directament sobre el sistema limfàtic.

La tècnica del DLM utilitza maniobres lentes, aplicades de manera ascendent simulant la circulació de la limfa.

En una sessió de drenatge és important preparar els vasos limfàtics sans per a rebre l'increment de líquid des de les zones bloquejades.

Els moviments més importants dins del massatge són els d'evacuació i transport de la limfa i la reabsorció.

Aquest massatge es realitza a tot el cos, prestant més atenció a les zones més afectades (cames, braços, abdomen). Té una durada d'uns 45 a 60 minuts, i són necessàries diverses sessions per a obtenir un resultat important.

Indicacions:

La funció principal del DLM és ajudar el cos a eliminar toxines.

Malalties de la pell: acne, caiguda del cabell, edemes.

Evita els edemes i l'aparició d'estries en dones embarassades.

Retenció de líquids.

Cel·lulitis.

El sistema limfàtic. La limfa

El sistema limfàtic està distribuït per tot el cos, i té com a funció drenar la limfa. És l'únic sistema encarregat dels greixos i de les vitamines liposolubles, a més d'actuar com a sistema de protecció i de defensa de l'organisme.

Està format per un líquid anomenat limfa, que flueix per l'interior dels vasos sanguinis i que connecta amb els ganglis limfàtics.

Els ganglis limfàtics són uns petits nòduls ubicats en grups, en diverses parts del cos com el coll, les axil·les i l'engonal.

La limfa és un líquid transparent que conté limfòcits, que són glòbuls blancs encarregats de combatre les infeccions i les malalties.

Per aconseguir un resultat més ràpid, s'aconsella:

Caminar 30 minuts al dia de manera lenta i suau.

Cuidar la dieta.

Descansar durant 1 hora amb les cames elevades.

Evitar la calor.

Meritxell Saló
Terapeuta