

Un projecte **estretament** vinculat amb Primària

El gerent de l'Institut Català de la Salut a Lleida, Jaume Capdevila, ha destacat la vinculació directa d'aquest projecte amb l'Atenció Primària, que ha col·laborat en tot el procés juntament amb la Diputació de Lleida, la Fundació Renal Jaume Arnó, UDETMA i el Departament de Salut. "És un projecte molt important en el que intervenen molts actors sumant esforços per un objectiu comú, com és la millora de la salut dels lleidatans", ha indicat.

Capdevila ha explicat que a través de l'historial clínic informatitzat s'ha fet la selecció arreu del territori d'aquells usuaris que presenten factors de risc cardiovascular i renal per tal de ser convidats a participar en aquest projecte.

No obstant això, la col·laboració amb l'Atenció Primària no acaba amb la selecció de les persones amb factors de risc, sinó que continua posteriorment, ja que serà el metge de família qui agafarà el relleu. "El metge de família i la infermera seran els professionals que rebran els resultats de les proves per determinar el tractament o diagnòstic i aplicar les pautes



Eugeni Paredes, director de l'Atenció Primària de Lleida

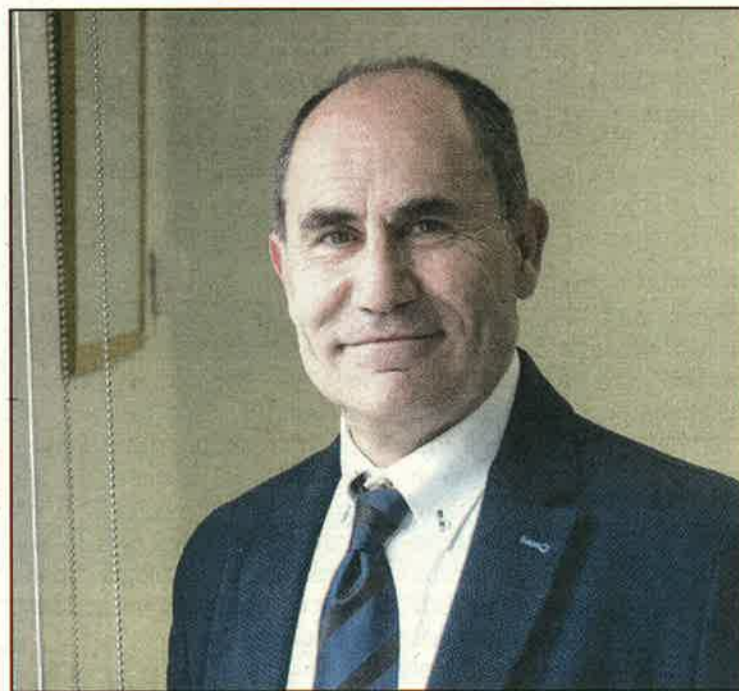
alimentàries, de pes, higiene o exercici físic que considerin".

El director de l'Atenció Primària de Lleida, Eugeni Paredes, ha assegurat que el bus medicalitzat compta amb exploracions i tècniques de diagnòstic a través de la imatge, fins ara reservades a l'àmbit hospitalari, però que ara "atorgaran més capacitat de resolució al metge de família i permetran un pla terapèutic adequat a l'alteració detectada a

les artèries de cada pacient".

Paredes ha insistit en la importància que té la prevenció, ja que les alteracions de les artèries ocasionen danys a nivell cerebral, cardíac i renal i sovint la primera manifestació clínica sol ser la pròpia de la malaltia ja en fase evolucionada.

"L'Atenció Primària i Comunitària té en la prevenció de les malalties la seva activitat majoritària, recomanant hàbits de



Jaume Capdevila, gerent de l'Institut Català de la Salut a Lleida

vida saludables i tractant els casos que ja presenten alteracions analítiques i metabòliques per evitar-ne la seva progressió, com diabetis, hipercolesterolèmia, hipertensió arterial i obesitat", ha explicat.

Paredes ha afegit que les persones "han de ser conscients del bé que és la salut i la manera de preservar-la. Amb aquest projecte l'usuari tindrà una imatge de l'estat de les seves

artèries i un argument de pes en la motivació que cal per al canvi".

Finalment, Paredes ha assegurat que l'ecografia carotídia i femoral "serà una tècnica diagnòstica disponible en tots els Centres d'Atenció Primària en un futur proper i que podrà realitzar amb solvència el professional d'infermeria per a decidir posteriorment el millor tractament per a cada cas".

Relació hàbits saludables

VIDA SANA, ARTÈRIES SANES

1. NO FUMEU

2. FRUITES I VERDURES: 5 AL DIA

Assegureu-ne el consum diari amb una quantitat no inferior a 5 racions diàries (400 g).

3. CEREALS, MILLOR INTEGRALS

Completeu el consum de fibra incloent cereals i derivats preferentment integrals.

4. NO US OBLIDEU DELS LLEGUMS I FRUITS SECS

Preneu llegums i fruits secs dos o més cops per setmana.

5. MÉS PEIX I AVIRAM QUE CARN VERMELLA

Reduïu el consum de greix animal seleccionant els talls de carn magra i consumiu preferentment peix i aviram. Restringiu el consum d'embottits amb alt contingut de greix (paté, xoriç...).

6. ANEU ALERTA AMB ELS GREIXOS "AMAGATS" I CUINEU AMB OLI D'OLIVA

Limiteu els productes panificats amb greix, brioixeria industrial i altres snacks que continguin greixos "trans", utilitzeu preferentment oli d'oliva per cuinar i eviteu greixos i margarines sòlides.

7. MÉS FOGONS I MENYS PRECUINATS

Eviteu la compra de menjar ràpid o productes precuinats. La preparació casolana fomenta el consum d'aliments frescos i variats. Seleccioneu formes de preparació amb poc greix, fomentant el consum d'oli d'oliva verge cru. Els fregits han de ser esporàdics, cuineu al forn i/o a la planxa.

8. NO US PASSEU AMB LA SAL

Modereu l'ús de la sal als plats i eviteu productes processats amb alt contingut en sodi. Una opció alternativa és cuinar amb herbes aromàtiques.

9. EVITEU BEGUDES ENSUCRADES

Limiteu el consum d'aquestes begudes i substituiu-les per altres refrescos o suc natural.

10. ALCOHOL, AMB MODERACIÓ

Limiteu l'excés de begudes amb alcohol, en especial els licors destil·lats.

I no us oblideu de fer exercici físic, d'acord amb la vostra edat i condició física, un mínim de 30 minuts al dia.