

# GUIA DE LA SALUT 2017



Ajuntament del Masnou

Teniu a les vostres mans la *Guia de la salut 2017*. De nou, aquesta publicació permet als veïns i veïnes del Masnou disposar de tota la informació sanitària del municipi. Tota l'oferta pública de la nostra sanitat, els establiments privats, les guàrdies de les farmàcies, consells per millorar i fomentar els hàbits saludables i altres informacions complementàries que configuren la nostra oferta sanitària.

Per sort, el Masnou disposa d'una àmplia oferta pel que fa a l'accés als serveis sanitaris. La salut és un dels termòmetres que marca la situació del nostre estat del benestar. El dret a una sanitat pública de qualitat conjuntament amb l'educació, el dret a l'habitatge, els serveis socials i també l'accés a la cultura són els pilars fonamentals que han de regir la nostra societat.

El Masnou disposa d'uns grans professionals, tant en els centres públics com privats. Gràcies a ells el sector sanitari del Masnou disposa de tot un seguit de serveis que, malgrat les limitacions d'aquests darrers anys, ofereixen aquesta oferta de gran qualitat.

Ens cal comprometre'ns especialment amb la prevenció i el foment dels hàbits saludables. Només així, anirem millorant dia a dia el nostre benestar físic, psíquic i social. Esperem que aquesta guia ens permeti un millor accés a la sanitat del Masnou i als seus professionals.

**Jaume Oliveras**  
Alcalde

Aquest 2017 la guia anual de la salut al Masnou canvia de nom i reorienta els seus continguts. Amb la *Guia de la salut 2017* volem remarcar el caràcter transversal i ampli del concepte salut en l'àmbit municipal i comunitari i apropar-lo a la ciutadania. En el directori hem incorporat tots els serveis que estan vinculats a l'àmbit de la salut més enllà dels sanitaris. També hi hem incorporat un mapa del municipi amb les farmàcies, per tal que en un moment d'urgència sigui més fàcil trobar i saber quina és la farmàcia que es troba de guàrdia més a prop de casa. Un altre dels elements que hem actualitzat és l'apartat de promoció de la salut i d'hàbits saludables. En aquest espai farem incidència en tot el que està relacionat amb la prevenció de drogodependències de tabac i alcohol, els beneficis comunitaris de les entitats com a font de salut i l'alimentació saludable i l'esport. Per tancar la Guia, hem incorporat un apartat final d'entrevista per veure des d'un punt de vista personal les diferents vessants del concepte salut amb persones vinculades al municipi. La promoció de la salut és una de les prioritats d'aquest Govern i amb l'actualització de la Guia fem un pas més en aquest sentit.

Per acabar, voldria agrair la participació a tots els professionals i entitats que han col·laborat en aquesta *Guia de la salut 2017*. Us desitjo una molt bona entrada d'any acompanyada d'uns hàbits saludables.

**Albert Alfaro**  
Regidor Delegat de Salut Pública i Consum

# Índex

<b>SERVEIS PRIVATS</b>	
<b>PROFESSIONALS DE LA MEDICINA</b> .....	4
<b>CENTRES MÈDICS</b> .....	5
<b>CLÍNQUES DENTALS</b> .....	6
<b>SERVEIS DE PODOLOGIA</b> .....	6
<b>INFERMERIA</b> .....	7
<b>ACOMPANYAMENT A L'EMBARÀS I AL POSTPART</b> .....	7
<b>FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA</b> .....	7
<b>SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA</b> .....	7
<b>CENTRES DE IOGA</b> .....	8
<b>DIETÈTICA I HERBORISTERIA</b> .....	9
<b>CONSULTORIS D'ACUPUNTURA</b> .....	9
<b>RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES</b> .....	9
<b>CENTRES VETERINARIS</b> .....	9
<b>ALTRES</b> .....	10
<hr/>	
<b>SERVEIS PÚBLICS</b>	
<b>EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU</b> .....	10
<b>EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA</b> .....	11
<b>SERVEI D'AMBULÀNCIA</b> .....	12
<b>CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL MARESME SUD</b> .....	12
<b>CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)</b> .....	12
<b>CENTRE SPOTT - ÀREA D'ATENCIÓ A LES PERSONES DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA</b> .....	12
<b>CENTRE D'ATENCIÓ I SEGUIMENT A LES DROGODEPENDÈNCIES (CAS). ATENCIÓ A LA SALUT MENTAL I ADDICCIONS. HOSPITAL DE MATARÓ</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>LES ENTITATS COM A FONT DE SALUT</b> .....	18
<b>DIETA MEDITERRÀNIA</b> .....	20
<b>HÀBITS SALUDABLES</b> .....	21
<b>ENTREVISTA. DRA. MARIA VIÓZQUEZ MEYA</b> .....	22

### PROFESSIONALS DE LA MEDICINA

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

**Endocrinologia, dietètica, nutrició i medicina general.**

Certificats mèdics per a busseig, activitats subaquàtiques i altres.

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

#### **DR. BOSCH I ANDIÑACH, ENRIC**

**Pediatria.**

C/ de Fontanills, 45  
Telèfon: 93 555 83 26  
Consulta diària de 17 a 21 h.

#### **DR. CORBELLA ALONSO, JOSEP ENRIC**

**Medicina general.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40, bxs.  
Telèfon: 93 555 35 78  
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, animals potencialment perillosos

C/ de Navarra, 39  
Telèfon: 93 555 03 51  
Hores convingudes.

#### **DRA. PALOMAR, GISELA DR. RÍOS, CRISTIAN**

**Ginecologia, obstetrícia i atenció a parts.**

C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42 /  
607 19 32 16  
Hores convingudes.

#### **DRA. FOGO VILA, SUSANA**

**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. MUÑOZ JIMÉNEZ, ENCARNA**

**Mètge. Psicoanalista.**

C/ de Pere Grau, 35  
Telèfon: 616 48 66 87  
Hores convingudes.  
www.encarnamuñoz.com

#### **DR. OLIVÉ BOSCH, F. XAVIER**

**Traumatologia.**

Tredic Centre Mèdic El Masnou  
C/ de Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
Hores convingudes.

### DR. PUNSODA BOU, JOAQUIM

#### Traumatologia.

Tredic Centre Mèdic El Masnou  
C/ de Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
Hores convingudes.

### DRA. VIÑAS VIÑALS, ESTHER

#### Medicina general.

Tredic Centre Mèdic El Masnou  
C/ de Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
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 escriptura (disgrafia), anàlisis clínics.**  
**A partir de març de 2017: Renovacions - Revisions per al carnet de conduir i d'armes.**

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

### TREDIC CENTRE MÈDIC EL MASNOU

**Al·lergologia, cardiologia, cirurgia general i digestiva, cirurgia vascular i angiologia, dermatologia, dietètica i nutrició, ginecologia, odontologia, oftalmologia, osteopatia, otorinolaringologia, pediatria, podologia, psicologia, psicologia oncològica, traumatologia, urologia, urgències, medicina general, exploracions complementàries (anàlisis clíniques, radiologia, ECG, ecografies) i centre de fisioteràpia.**

C/ de Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
De dilluns a divendres, de 8 a 21 h.  
Dissabtes, de 9 a 14 h.  
Hores convingudes.

### CENTRE MÈDIC FOGO

**Dermatologia, dietètica i nutrició, cardiologia, ECG, endocrinologia, fisioteràpia i rehabilitació, logopèdia, medicina de família, pediatria, psicologia, psiquiatria, traumatologia. Anàlisis clíniques (laboratori Dr. Echevarne).**

Certificats mèdics per a carnet de conduir, nàutica i submarinisme.

Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
Fax: 93 555 40 84  
centremedic@cmfogo.com

### CENTRE MÈDIC PERE GRAU

**Medicina general, medicina interna, logopèdia i foniatria, odontologia, fisioteràpia, osteopatia, reeducació postural, podologia, anàlisis clíniques, psicologia, dermatologia, al·lergologia, dietètica i teràpia neural, tractaments d'estètica amb radiofreqüència Indiba.**

C/ de Pere Grau, 40, planta baixa  
Telèfon: 93 555 35 78  
Hores convingudes.

### CENTRE DE REHABILITACIÓ I TRAUMATOLOGIA IRITEB

**Rehabilitació ambulatoria, rehabilitació domiciliària, traumatologia, podologia, logopèdia i ortopèdia.**

Concertat amb la majoria de mútues i amb el Catsby.

C/ de Rosa Sensat, s/n  
Telèfon: 93 555 08 40  
Fax: 93 540 73 60  
iriteb@iriteb.es

### INSTITUT RUIZ CASTILLA

**Cirurgia plàstica, estètica i reparadora.**

C/ de Montevideo, 64, 2n 3a  
Telèfons: 93 189 03 29 / 93 189 03 28 (Horari d'atenció telefònica: laborables de 10 a 20 h.)  
www.draruizcastilla.com  
info@draruizcastilla.com

### CLÍNQUES DENTALS

#### BUKAL CLÍNICA DENTAL

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

C/ de Navarra, 26-28, local  
Telèfon: 93 555 12 48  
alejobukal@gmail.com  
www.bukal.es

#### CENTRE MÈDIC DENTAL PERE GRAU

**Odontologia general, ortodòncia, implants i pròtesis.**

C/ de Pere Grau, 40, planta baixa  
Telèfon: 93 555 35 78  
Hores convingudes, de dilluns a divendres.

#### CLÍNICA DENTAL DRA. BOSCH

**Odontologia general integrada.**

C/ de Sant Felip, 18, escala A, 2n 2a  
Telèfon: 93 555 57 55  
Urgències: 608 507 909  
www.cboschdental.com  
carmenbosch@telefonica.net

#### CLÍNICA DENTAL

DRA. J. DEPOMPA (col. 2191)  
DR. RAMON E. LUCCHINI (col. 1949)

**Ortodòncia, implants i estètica, per a adults i infants.**

C/ de Navarra, 68  
Telèfon i fax: 93 540 30 37

#### CLÍNICA DENTAL DIAGO-DENT

**Totes les especialitats i noves tècniques, com estètica 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  
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  
clinica@marccarneado.com

#### CLINICA DENTAL PUJADAS

**Odontologia general, ortodòncia, Invisalign, implants immediats. Sedació conscient. Experts en fòbies dentals.**

C/ de Barcelona, 42, local  
Telèfon: 93 540 62 56  
info@clinicapujadas.com  
Hores convingudes, de dilluns a divendres.

### SERVEIS DE PODOLOGIA

#### CENTRE DE PODOLOGIA ANTEM

**Podologia preventiva, esportiva, pediàtrica i geriàtrica; estudis biomecànics; tractaments ortopedològics i cirurgia de parts toves. Nou tractament amb làser per a fongs, berrugues, ulls de poll i làser terapèutic.**

C/ de Flos i Calcat, 61-B  
Telèfon: 93 540 38 36  
www.podologiaantem.com  
De dilluns a divendres, de 9.30 a 13 h i de 15.30 a 19 h. Dissabtes, de 9 a 13 h. Dimarts, tancat.

#### CENTRE PODOLÒGIC SAMANIEGO

**Atenció podològica integral. Unitat de peu diabètic. Estudis biomecànics i plantilles.**

C/ de Navarra, 65, local C  
Telèfon: 93 555 10 53  
info@ortopodomsn.com  
De dilluns a divendres i hores convingudes.

#### GÒMEZ MIRALLES, MARTA

**Podologia.**

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme  
C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42  
Hores convingudes.

### INFERMERIA

#### CASAS FOGO, ANNA

**Serveis d'infermeria, tractaments antibac i electrocardiogrames.**

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

### ACOMPANYAMENT A L'EMBARÀS I AL POSTPART

#### VINCLES

**Espai d'acompanyament a l'embaràs i al postpart. Consulta familiar i atenció psicològica.**

Coordinació:  
Rosa M. Cabrera Mir. Psicòloga.  
Telèfon: 660 24 05 71  
M. Dolors Casas Bover. Psicòloga.  
Telèfon: 656 54 53 30  
C/ de Itàlia, 1  
vincles.acompanyament@gmail.com

### FISIOTERÀPIA I OSTEOPÀTIA

#### BUSTOS CORTÉS, JULI

**Osteòpata.**

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

#### CENTRE DE TERÀPIES NATURALS CARME RIGAT

CARME RIGAT, infermera i terapeuta  
(col. 10857).

**Massatges, osteopatia adults, osteopatia nadons i infantil, flors de Bach, shiatsu, teràpia i cursos de reiki, massatge tailandès i geotermal (amb pedres calentes), reflexoteràpia, PNL (programació neurolingüística).**

C/ de Sant Felip, 18 (esc. A), 1r 2a  
Telèfon: 93 540 89 93.  
www.massatgescarmerigat.com  
carmerigat@gmail.com  
Hores convingudes

#### CORBELLA CARDONA, ENRIC

**Fisioterapeuta col·legiat, servei INDIBA, rehabilitació i tècniques d'osteopatia.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40  
Tel. 93 555 35 78

#### GARRIGUE, MICHEL

**Fisioteràpia, tractaments de rehabilitació, tècniques d'osteopatia i microcinesiteràpia, hipnosi.**

C/ del Torrent Vallmora, 26  
Telèfon: 93 555 55 71 /  
609 65 45 23  
Hores convingudes.

#### MORAGA GROEHN, ELENA

Fisioterapeuta (número de col·legiada 2345).

**Osteòpata i psiconeuroimmunologia (PNI), tractaments del cos en la seva globalitat per recuperar la salut i millorar els hàbits de vida.**

C/ de Pere Grau, 40  
Telèfon: 93 555 35 78 /  
655 520 105

### SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA

#### 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/ de Itàlia, 1  
Telèfons: 93 555 53 53 /  
660 240 571  
Hores convingudes.

### CARPIO PÉREZ, NÚRIA

**Servei logopèdia i foniatria, dificultats del llenguatge oral i escrit, reeducació de la veu, dificultats d'aprenentatge, miofuncional (deglució atípica).**

**Servei de psicologia adults i infanto-juvenil, reeducacions psico-pedagògiques.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40, bxs.  
Telèfons: 93 555 35 78  
i 93 555 36 58

### CENTRE DE PSICOLOGIA I LOGOPÈDIA

GARAT I CHIFFLET, INÉS  
OLIVERAS I PONS, M. ANTÒNIA

**Psicologia clínica per a infants, adolescents i persones adultes, dificultats escolars, diagnòstics, logopèdia i orientació familiar, tallers d'estratègies d'aprenentatge.**

C/ de Sant Miquel, 59, bxs.  
Telèfon: 93 540 84 97

### ESPAI

**Psicologia i logopèdia.**

C/ de Angel Guimerà, 5, local A  
Telèfon: 656 545 330  
Hores convingudes

### NAVAS ARROYO, PABLO

**Psicologia.**

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

### NÚRIA ESTRAGUÉS I ANNA MAURICIO

ÀGORA CLÍNICA MARESMÉ  
(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 MAS-NOU

MARTA TARRIDA TINOCO. Psicòloga col. 15811 i psicoterapeuta acreditada per l'EFPA.

**Psicoteràpia d'adults i adolescents.**

C/ de Sant Miquel, 107, 8è 1a  
Telèfon: 654 696 972  
mtarrida@copc.cat  
www.psicologiaelmasnou.blogspot.com.es  
Hores convingudes

## CENTRES DE IOGA

### NIU IOGA: ESCOLA DE IOGA

**Teràpies naturals: quiromassatge terapèutic, ayurveda (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-qong, ioga per a embarassades, nens/es, adolescents i meditació guiada.**

**Tallers: per a empreses: "Vida saludable".**

**Teràpia Gestalt. Massatge infantil. Reflexologia. Reiki.**

**Formació: professors de ioga kundalini.**

**Formació en sanació de la vertadera identitat.**

**Formació en Ayurveda.**

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

**Altres serveis: conferències, concerts Kirtan, fengshui.**

C/ de Fontanills, 18-22  
Telèfons: 93 540 93 15 /  
675 580 800  
info@niuioiga.com  
www.niuioiga.com



### DIETÈTICA I HERBORISTERIA

#### DIETÈTICA I HERBORISTERIA ARRELS

##### Servei de naturòpata i dietista.

Mercat Municipal del Masnou.  
Parada número 44  
C/ de Itàlia, 50  
Telèfon: 93 540 27 85  
Nova botiga on-line:  
www.dieteticaierboristeriaarrels.com

### CONSULTORIS D'ACUPUNTURA

#### BOSCH ANDIÑACH, IMMA (col. 23662)

**Infermera diplomada, doctora en acupuntura, dietista i nutrició, mesoteràpia (infiltracions), tractaments per a tot tipus de dolor, migranyes, ansietats, antitabac, etc.; massatges terapèutics, drenatge limfàtic. Reflexoteràpia podal. Aparells per a tractaments cel·lulítics, reducció de pes i volum per zones. Dietes personalitzades. Manicura i pedicura.**

C/ de Sant Miquel, 24  
Telèfon: 93 555 85 03  
Hores convingudes.  
(Ens hem traslladat: Abans C/ de Lluís Millet, 27)

### RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES

#### CASA BENÈFICA DEL MASNOU

C/ de Rector Pineda, 12  
Telèfons: 93 555 05 10 /  
93 540 60 69  
Fax: 93 540 60 71  
cbmasnou@suport.org

#### MARE NOSTRUM

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

C/ de Figueres, 23  
Telèfon: 93 555 97 49  
resmarenostrum@telefonica.net  
www.resmarenostrum.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  
info@magnoliaweb.info  
www.magnoliaweb.info

### CENTRES VETERINARIS

#### CENTRE VETERINARI EL MASNOU

##### Medicina d'animals de companyia i exòtics. Cirurgia, anàlisi, radiologia digital, ecografia i medicina esportiva. Urgències 24 h.

Telèfon d'urgències 24 hores: 93 555 73 52.

C/ de Sant Miquel, 9  
Telèfon: 93 555 73 52  
cvmasnou@gmail.com  
De dilluns a divendres, de 10 a 20 h. Dissabtes, de 10 a 14 h i de 17 a 20 h.

#### CLINICA VETERINÀRIA MARICEL

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

Av. de Joan XXIII, 110, local 2 A  
Telèfon: 93 555 49 72  
cvmaricel@gmail.com  
De dilluns a divendres, de 10 a 13.30 h i de 16.30 a 20.00 h. Dissabtes, de 10 a 13.30 h. Hores convingudes.

## SERVEIS PRIVATS

### 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  
Telèfon: 93 555 13 73 /  
607 072 797

Hores convingudes i urgències,  
telèfon: 607 072 797  
cvocata@telefonica.net.  
www.facebook.com/  
centreveterinariocata  
instagram: cv\_ocata

### CLÍNICA MARENY VETERINÀRIA

**Domicilis, medicina interna, cirurgia, anàlisi i diagnòstic per la imatge.**

C/ de Flores i Calcat, 53, bxs.  
Telèfon: 93 555 18 81  
www.marenyvet.com

De dilluns a divendres, de 10 a  
20.30 h. Dissabtes, de 10 a 14 h.

## ALTRES

### ASSOCIACIÓ DE TAXIS DEL MASNOU

**Servei de trasllat a centres  
d'atenció primària, farmàcies, clíniques  
i hospitals, a qualsevol hora.**

Tel.: 93 540 33 18

## SERVEIS PÚBLICS

### EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU

Horari

De 8 a 21 hores

C/ St. Miquel, 125

Telèfon del centre: 935 557 411

Fax: 935 558 676

Per demanar cita prèvia per als serveis de medicina de família, pediatria i infermeria, s'ha de trucar al telèfon de Sanitat Respon (902 111 444 ó 933 268 901) o bé a través de [www.gencat.net/ics](http://www.gencat.net/ics) les 24 hores del dia, tots els dies de l'any.

Per demanar hora per revisions de pediatria cal trucar directament al centre (935 557 411)

### SERVEI D'ATENCIÓ CONTINUADA (URGÈNCIES)

Telèfon: 935 557 411

Horari: de 21 a 8 hores. Els dies festius les 24 hores.

### EQUIP DIRECTIU

DRA. MARIA VIOZQUEZ MEYA

(directora, Metge de Família)

PASCUAL ROIG CABO

(líder clínic metge)

VIOLETA PÉREZ CÁCERES

(líder clínic infermeria)

MERCÈ BUSTOS GASCÓN

(tècnic gestió)

ADAM MIRALTA BORDAS

(referent gestió i serveis)

### MEDICINA DE FAMÍLIA

Dra. IDAIRA DAMAS PÉREZ

Matins: dimecres i dijous.

Tardes: dilluns, dimarts i divendres.

Dra. SUSANA FOGO VILA

Matins: dilluns, dimarts, dimecres, dijous i divendres.

Dr. FRANK PALACIOS CAMACHO

Matins: dimarts i dimecres.

Tardes: dilluns, dijous i divendres.

Dr. PASCUAL ROIG CABO

Matins: dimarts i dijous.

Tardes: dilluns, dimecres i divendres.

Dra. ROSER RODO BERNADO

Matins: dilluns i divendres.

Tardes: dimarts, dimecres i dijous.

Dra. DOLORS ALVAREZ RODRIGUEZ

Matins: dilluns, dimarts, dijous

i divendres.

Tardes: dimecres.

Dra. TERESA RAMA MARTÍNEZ

Matins: dilluns, dimecres i divendres.

Tardes: dimarts i dijous.

### INFERMERIA

D.I DOLORS ROS PUIGGROS

Matins: dilluns, dimecres i dijous.

Tardes: dimarts i divendres.

D.I MAITE MONLEÓN DURAN

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i divendres.

Tardes: dijous.

D.I ISABEL LUJÁN BARRIOS

Matins: dimecres, dijous i divendres.

Tardes: dilluns i dimarts.

D.I VIOLETA PÉREZ CÁCERES

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i divendres.

Tardes: dijous.

## SERVEIS PÚBLICS

### D.I CONCEPCIÓN LÁZARO ROMERO

Matins: dimarts, dimecres i dijous.

Tardes: dilluns i divendres.

### D.I JORDI TOLO SOLER

Matins: divendres.

Tardes: dilluns, dimarts, dimecres i dijous.

### D.I AMAIA ASENJO

Matins: dilluns i dijous.

Tardes: dimarts, dimecres

i divendres.

### 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 RODRIGUEZ VALDÉS

Matins: dijous.

Tardes: dimarts i divendres.

Dra. GLADYS FERNANDEZ COUCE

Matins: dimarts.

Tardes: dilluns, dimecres, dijous

i divendres.

### INFERMERIA DE PEDIATRIA

D.I FLORENCIA VILLANOVA

VILLANOVA

Matins: dilluns, dimecres i dijous.

D.I TERESA DE JESÚS FERNÁNDEZ

PÉREZ

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i divendres.

Tardes: dijous.

D.I SHEILA MENDES JASTES

Matins: dijous.

Tardes: dimarts i divendres.

D.I ESTHER BARBERAN BERGÓS

Matins: dimarts.

Tardes: dilluns, dimecres, dijous i divendres.

### TREBALLADORA SOCIAL

DOLORS FUGUET IBAÑEZ

Dilluns, dimarts, dijous i divendres, de 9 a 14 h.

### EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA

Dra. Maria Viozquez Meya (directora, Metge de família)

Pascual Roig Cabo

(líder clínic metge)

Violeta Pérez Cáceres

(líder clínic infermeria)

Mercè Bustos Gascón

(Tècnic gestió)

Angels Company Gandia

(Referent GIS)

Horari: de 8 a 21 h

C/ del Torrent Can Gaio, 17

Telèfon del centre: 93 540 78 90

Per demanar cita prèvia, s'ha de trucar al telèfon de Sanitat Respon (902 11 14 44 i 933 26 89 01), per als serveis de medicina de família, infermeria i odontologia. Les 24 hores del dia de tots els dies de l'any o també es pot demanar a [www.gencat.cat](http://www.gencat.cat).

### MEDICINA DE FAMÍLIA

DR. ENRIC CORBELLA ALONSO.

Matins: dimarts, dimecres, dijous i divendres. Tarda: dilluns.

DR. ALEJO MILLET LOPEZ. Matins: dimarts. Tarda: dilluns, dimecres, dijous i divendres.

DRA. ANTONIA OCAÑA PADILLA

Matins: dimecres, dijous

Tarda: dimarts.

DRA. EVA NEBOT MOLINA. Matins: dilluns, dimarts, i dijous.

Tardes: dimecres i divendres.

DR. ESTHER VALENTIN. Matins:

dilluns, dimecres, divendres.

Tardes: dimarts i dijous.

### INFERMERIA

D. I. EUGÈNIA VILA MINGUELOA. Matins.

D. I. JAVIER FARIÑA HERRADOR.

Matins.

D. I. BERTA SALA CASANOVAS.

Matins: dijous. Tardes: dilluns,

dimarts, dimecres i divendres.

D. I CONCHA PICO CASTELLANO

Matins: dilluns, dimecres i divendres.

Tardes: dimarts i dijous.

D. I FINA DIVINS RIVERA. Tardes.

Atenció continuada (urgències).

Telèfon: 93 555 74 11

Les visites s'atendran a l'Equip d'Atenció Primària Masnou, al c/ de Sant Miquel, 125.

### SERVEI D'ODONTOLOGIA

DRA. PATRICIA CAÑEDO ROBAINA.

Matins: dilluns, dimarts, dijous i

divendres. Tarda: dimecres.

## SERVEIS PÚBLICS

### TARDA JOVE

Servei gratuït d'atenció individual i confidencial a joves sobre sexualitat i contracepció, malalties de transmissió sexual (MTS) i sida. No cal concertar visita. Horari: dimecres, de 17.30 a 19.30 h.

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

DRA. DOLORS BOTEY VELO, ginecòloga. (Hores convingudes.)  
ROSER BARRERA I VILA, llevadora. (Dilluns, dimarts, dimecres i dijous, de 15 a 20 h, i divendres, de 9 a 15 h.)  
MARTA XIVILLE SOLER, llevadora. (Dilluns, dimecres, dijous i divendres, de 9 a 15 h. Visita concertada. Telèfon: 93 540 78 90. Seguiment de l'embaràs.) Ginecologia, planificació familiar, detecció de malalties de transmissió sexual (MTS), i prevenció i detecció de càncer de mama i ginecològic.

### SERVEI D'AMBULÀNCIA

O61 CatSalut respon  
112 Emergències

### CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL MARESME SUD

C/ del Torrent Can Gaio, 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 del dimarts i divendres, tancat.

Director mèdic: DR. GUILLEM HOMET  
Cap del servei: DR. JOAN RIERA SERRANO

Servei de psiquiatria: DR. PEDRO E. SEHABIAGA CARBALLO,  
DRA. GRACIELA NORMA ELOSEGUI,

DR. JOAN RIERA SERRANO,  
DRA. M DEL MAR VALLS BOTET

I DR. VALENTÍ AGUSTÍ I BASSA  
Psicologia clínica: EMILIO FAIRE  
NAVARRO I SILVIA MIGUEL PINTOR

Diplomat en infermeria: CARLES MONTES LÓPEZ  
Diplomada en treball social: CARMÉ HITA MATEO

### CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)

Centre especialitzat en el desenvolupament infantil que atén a famílies amb infants entre 0 i 6 anys amb dificultats evolutives o amb risc de patir-ne.

C/ de Sant Felip, 2, 3a pl. (Can Malet)  
Cita prèvia trucant al telèfon:  
93 740 24 47  
www.fundacionmaresme.cat

### CENTRE SPOTT - ÀREA D'ATENCIÓ A LES PERSONES DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA

Atenció als adolescents i joves i les seves famílies per prevenir i detectar el consum problemàtic de drogues. C/ de Sant Honorat, 5 (Barcelona)  
Telèfon: 93 402 28 80  
spott@diba.cat  
www.diba.cat/benestar/spott/spot  
De dilluns a divendres de 8 a 20 h.

### CENTRE D'ATENCIÓ I SEGUIMENT A LES DROGODEPENDÈNCIES (CAS). ATENCIÓ A LA SALUT MENTAL I ADDICCIONS. HOSPITAL DE MATARÓ

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, assistència i reinserció, sobre aspectes relacionats amb toxicomanies.  
Telèfon: 937 417 700

### 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.  
Telèfon: 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  
Telèfon: 93 557 18 00  
omic@elmasnou.cat

#### CEMENTIRI

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. Encarregat: Sr. Renter.  
Telèfon: 93 555 76 02

#### SERVEIS FUNERARIS

Cabré Junqueras, S.A.  
C/ Aristòtil, 37  
08304 Mataró  
Telèfon: 93 741 53 70

#### CREU ROJA DEL MASNOU, ALELLA I TEIÀ

Ctra. N-II, km. 636  
Telèfon: 93 555 21 21  
elmasnou@creuroja.org

#### ESQUIMA - ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE PERSONES AMB MALALTIA MENTAL

C/ de Mossèn Cinto Verdaguer, 53, baixos  
Telèfon: 93 540 43 38  
esquima@esquima.org

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

Av. de Joan XXIII, 13-15  
Telèfon: 93 540 29 59  
disma@disma.cat

#### ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISMINUCIÓ FÍSICA DEL MASNOU - ADDFEM

addfem@gmail.com  
www.addfem.blogspot.com.es

#### ASSOCIACIÓ AFIBROMARE MASNOU – MALALTIES DEL DOLOR

Telèfon: 93 557 18 80  
afibromaremasnou@gmail.com

#### FUNDACIÓ EL MARESME

Atenció persones amb discapacitat intel·lectual.  
C/ Camil Fabra, 15  
Telèfon: 93 540 02 77  
www.fundmaresme.cat  
cantarga@fundmaresme.cat

#### FUNDACIÓ EL MOLÍ D'EN PUIGVERT

Servei Pre-Laboral per a persones amb transtorn mental.  
C/ Doctor Josep Agell, 11  
Telèfon: 93 115 50 60  
www.fundaciomoli.org

#### ASSOCIACIÓ HELPING CÀNCER

Proporciona informació rigorosa sobre el càncer, mitjançant vídeos informatius de metges/ses especialistes.  
Web mèdica acreditada.  
www.helpingcancer.tv  
info@helpingcancer.tv

# SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES DEL MASNOU 2017

GENER		FEBRER		MARÇ		ABRIL		MAIG		JUNY				
								1	Dl	<b>DOMINGUEZ</b>				
								2	Dt	<b>RIERA</b>				
		1	Dc	<b>RIERA</b>	1	Dc	<b>DOMINGUEZ</b>	3	Dc	<b>FABREGAS</b>				
		2	Dj	<b>FABREGAS</b>	2	Dj	<b>OCATA</b>	4	Dj	<b>VIAYNA</b>	1	Dj	<b>RIERA</b>	
		3	Dv	<b>VIAYNA</b>	3	Dv	<b>RIERA</b>	5	Dv	<b>DOMINGUEZ</b>	2	Dv	<b>FABREGAS</b>	
		4	Ds	<b>AYMAR</b>	4	Ds	<b>FABREGAS</b>	1	Ds	<b>OCATA</b>	6	Ds	<b>AYMAR</b>	
		5	Dg	<b>AYMAR</b>	5	Dg	<b>FABREGAS</b>	2	Dg	<b>OCATA</b>	7	Dg	<b>AYMAR</b>	
1	Dg	<b>OCATA</b>						3	Dl	<b>FABREGAS</b>	8	Dl	<b>RIERA</b>	
2	Dl	<b>VIAYNA C</b>	6	Dl	<b>OCATA</b>	6	Dl	<b>AYMAR</b>	3	Dl	<b>FABREGAS</b>	8	Dl	<b>RIERA</b>
3	Dt	<b>DOMINGUEZ</b>	7	Dt	<b>RIERA</b>	7	Dt	<b>DOMINGUEZ</b>	4	Dt	<b>VIAYNA</b>	9	Dt	<b>FABREGAS</b>
4	Dc	<b>FABREGAS</b>	8	Dc	<b>FABREGAS</b>	8	Dc	<b>OCATA</b>	5	Dc	<b>DOMINGUEZ</b>	10	Dc	<b>OCATA</b>
5	Dj	<b>RIERA</b>	9	Dj	<b>VIAYNA</b>	9	Dj	<b>RIERA</b>	6	Dj	<b>AYMAR</b>	11	Dj	<b>DOMINGUEZ</b>
6	Dv	<b>RIERA</b>	10	Dv	<b>OCATA</b>	10	Dv	<b>FABREGAS</b>	7	Dv	<b>OCATA</b>	12	Dv	<b>AYMAR</b>
7	Ds	<b>AYMAR</b>	11	Ds	<b>DOMINGUEZ</b>	11	Ds	<b>VIAYNA</b>	8	Ds	<b>RIERA</b>	13	Ds	<b>VIAYNA</b>
8	Dg	<b>AYMAR</b>	12	Dg	<b>DOMINGUEZ</b>	12	Dg	<b>VIAYNA</b>	9	Dg	<b>RIERA</b>	14	Dg	<b>VIAYNA</b>
9	Dl	<b>FABREGAS</b>	13	Dl	<b>RIERA</b>	13	Dl	<b>OCATA</b>	10	Dl	<b>DOMINGUEZ</b>	15	Dl	<b>FABREGAS</b>
10	Dt	<b>VIAYNA C</b>	14	Dt	<b>FABREGAS</b>	14	Dt	<b>AYMAR</b>	11	Dt	<b>AYMAR</b>	16	Dt	<b>VIAYNA</b>
11	Dc	<b>DOMINGUEZ</b>	15	Dc	<b>VIAYNA</b>	15	Dc	<b>RIERA</b>	12	Dc	<b>OCATA</b>	17	Dc	<b>DOMINGUEZ</b>
12	Dj	<b>AYMAR</b>	16	Dj	<b>AYMAR</b>	16	Dj	<b>FABREGAS</b>	13	Dj	<b>VIAYNA</b>	18	Dj	<b>AYMAR</b>
13	Dv	<b>OCATA</b>	17	Dv	<b>DOMINGUEZ</b>	17	Dv	<b>VIAYNA</b>	14	Dv	<b>VIAYNA</b>	19	Dv	<b>OCATA</b>
14	Ds	<b>RIERA</b>	18	Ds	<b>OCATA</b>	18	Ds	<b>DOMINGUEZ</b>	15	Ds	<b>VIAYNA</b>	20	Ds	<b>RIERA</b>
15	Dg	<b>RIERA</b>	19	Dg	<b>OCATA</b>	19	Dg	<b>DOMINGUEZ</b>	16	Dg	<b>VIAYNA</b>	21	Dg	<b>RIERA</b>
16	Dl	<b>VIAYNA C</b>	20	Dl	<b>FABREGAS</b>	20	Dl	<b>OCATA</b>	17	Dl	<b>VIAYNA</b>	22	Dl	<b>VIAYNA</b>
17	Dt	<b>DOMINGUEZ</b>	21	Dt	<b>VIAYNA</b>	21	Dt	<b>RIERA</b>	18	Dt	<b>DOMINGUEZ</b>	23	Dt	<b>DOMINGUEZ</b>
18	Dc	<b>AYMAR</b>	22	Dc	<b>AYMAR</b>	22	Dc	<b>FABREGAS</b>	19	Dc	<b>AYMAR</b>	24	Dc	<b>AYMAR</b>
19	Dj	<b>OCATA</b>	23	Dj	<b>DOMINGUEZ</b>	23	Dj	<b>VIAYNA</b>	20	Dj	<b>OCATA</b>	25	Dj	<b>OCATA</b>
20	Dv	<b>RIERA</b>	24	Dv	<b>OCATA</b>	24	Dv	<b>DOMINGUEZ</b>	21	Dv	<b>RIERA</b>	26	Dv	<b>RIERA</b>
21	Ds	<b>FABREGAS</b>	25	Ds	<b>RIERA</b>	25	Ds	<b>AYMAR</b>	22	Ds	<b>FABREGAS</b>	27	Ds	<b>FABREGAS</b>
22	Dg	<b>FABREGAS</b>	26	Dg	<b>RIERA</b>	26	Dg	<b>AYMAR</b>	23	Dg	<b>FABREGAS</b>	28	Dg	<b>FABREGAS</b>
23	Dl	<b>DOMINGUEZ</b>	27	Dl	<b>VIAYNA</b>	27	Dl	<b>RIERA</b>	24	Dl	<b>AYMAR</b>	29	Dl	<b>DOMINGUEZ</b>
24	Dt	<b>AYMAR</b>	28	Dt	<b>AYMAR</b>	28	Dt	<b>FABREGAS</b>	25	Dt	<b>OCATA</b>	30	Dt	<b>AYMAR</b>
25	Dc	<b>OCATA</b>							26	Dc	<b>RIERA</b>	31	Dc	<b>VIAYNA</b>
26	Dj	<b>RIERA</b>												
27	Dv	<b>FABREGAS</b>												
28	Ds	<b>VIAYNA C</b>												
29	Dg	<b>VIAYNA C</b>												
30	Dl	<b>AYMAR</b>												
31	Dt	<b>OCATA</b>												

## DIES FESTIUS

**AYMAR\*** C/ d'Almeria, 14 Tel. 93 555 03 81  
**DOMÍNGUEZ** C/ dels Enamorats, 2 Tel. 93 540 98 52  
**FÀBREGAS\*** C/ de Navarra, 68 Tel. 93 555 19 79

**OCATA** Av. del Pres. J. F. Kennedy, 5 Tel. 93 555 33 08  
**RIERA** C/ de Josep Llimona, 22 Tel. 93 555 08 55  
**VIAYNA C** Pg. de Prat de la Riba, 23 Tel. 93 555 04 03

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

**\*VACANCES**

AYMAR, del 14 al 20 d'agost.  
 FABREGAS, del 19 de Juny al 2 de juliol i del 21 d'agost al 3 de setembre.

El servei de guàrdia comença a les 9.30 h del dia assenyalat fins a les 9.30 h de l'endemà

Informació dels torns de guàrdies per contestador automàtic:

**93 555 33 08 - 93 555 04 03**

# Situació farmàcies



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



# RECOMANACIONS PER A UNA BONA SALUT



# LES ENTITATS COM A FONT DE SALUT

Font: Dr. Guillem Homet, director mèdic de la Comunitat Terapèutica del Maresme

La salut mental és molt important per enfrontar-se de manera adequada a la vida, a les dificultats que la vida ens imposa, als patiments que a vegades genera.

Hi ha alguns fets que amenacen la nostra salut mental, els anomenats factors de risc, com poden ser l'aïllament, la tristesa, l'abandó, les pèrdues, l'ansietat, les drogues, la violència, les malalties, etc. Però també n'hi ha uns altres que ens protegeixen, els factors de protecció, com poden ser tenir suport familiar, tenir bona relació amb l'entorn, cultivar l'oci, mantenir relacions d'amistat i socials, pertànyer a entitats del municipi, etc.

Al Masnou, el nombre d'entitats associatives ciutadanes és molt gran. Les entitats tenen un paper molt important de socialització, tenen la capacitat d'enriquir, d'enfortir, de permetre aprendre, practicar, crear, entretenir, relacionar i fer costat a les persones si cal.

Per tant, allò que ofereixen les entitats ciutadanes són clarament factors de protecció per a la nostra salut mental.

Les entitats que han participat en la campanya de salut mental LES ENTITATS, FONT DE SALUT 2016 ens han fet arribar les següents aportacions sobre quins són els beneficis que pertànyer a la seva entitat pot aportar a la salut de les persones:

## **AFIBROMARE**

Centre cívic Els Vienesos.  
C/ de La Segarra, s/n  
afibromaremasnou@gmail.com

Es treballa la concentració i la memòria. S'aprèn a respirar bé i a relaxar el cos i la ment.  
Es redueix l'estrès i el dolor físic.

## **ASSOCIACIÓ VEÏNAL DEL BARRI ANTIC**

C/ Barcelona, 6 (Espai Casinet)  
barrianticdelmasnou@gmail.com

Relacionar-se, estar actiu.  
Embellir el barri i a un mateix fa que les persones tinguin un esperit alegre i transformador de les coses que ens envolten i d'un mateix.

## **ASSOCIACIÓ ESPORTIVA XSWIM PROJECT**

www.xswimproject.com  
info@xswimproject.com

Nedar aporta mobilitat de tot el cos sense impactes, activa el cor i la circulació de la sang i enforteix el sistema respiratori. Nedar en aigües obertes en grup et posa en contacte amb la natura i t'aporta experiències i relacions de solidaritat i companyia.

## **BANC DEL TEMPS DEL MASNOU (ASSOCIACIÓ 4 QUARTS)**

Centre Cívic Els Vienesos.  
C/ de La Segarra, s/n  
bdtelmasnou@gmail.com

Participar en una xarxa de suport mutu veïnal afavoreix sentir-se útil i actiu en el propi entorn.

## **ESPAI LLUM**

Av. de Joan XXIII, 19  
www.espaidellum.com  
info@espaidellum.com  
Telèfon: 93 555 75 49 /  
699 769 513

Les teràpies alternatives proporcionen equilibri físic, emocional, mental i energètic i ens poden ajudar a recuperar o millorar la nostra salut.

## **CLUB NÀUTIC EL MASNOU**

Passeig Marítim, s/n  
Telèfon: 655 226 957 /  
93 555 06 05  
fitness@nauticmasnou.com  
www.nauticmasnou.com

Adquirir noves habilitats amb la pràctica d'esports, com escacs, tennis taula o navegar amb vela lleugera, ens fa sentir bé amb nosaltres mateixos, tant pel que fa al cos com a la ment.  
Conèixer gent aporta coses noves i la companyia dels altres ens motiva i ens fa ser més constants.

## **PENYA BARCELONISTA EL MASNOU-OCATA**

C. de Fontanills, núm. 43, local 1  
Telèfon: 606713027  
pb.masocte@gmail.com

Veure en grup els partits de futbol i participar en les activitats que s'organitzen, fomenta la sociabilitat i incrementa l'optimisme i la satisfacció de pertànyer a un grup.

# DIETA MEDITERRÀNIA

Font: Fundació Dieta Mediterrànea.  
<http://dietamediterranea.com>

## D'aquesta dieta podem destacar el següent:

1. Utilitzeu oli d'oliva.
2. Consumiu aliments d'origen vegetal en abundància (fruites, verdures, llegums i fruita seca)
3. Mengeu pa i aliments procedents dels cereals (millor integrals).
4. Mengeu aliments poc processats, frescos i de temporada.
5. Consumiu diàriament productes làctics (iogurt i formatges).
6. La carn vermella s'ha de consumir amb moderació.
7. Consumiu peix en abundància i ous amb moderació.
8. La fruita fresca hauria de ser habitual en les postres. Els dolços i pastissos s'haurien de consumir ocasionalment.
9. L'aigua és la beguda per excel·lència en aquesta dieta. El vi s'ha de prendre amb moderació i durant els àpats.
10. Realitzeu activitat física diàriament, és tant important com menjar adequadament.



### RECEPTA: Amanida de taronges

#### Ingredients:

5 taronges pelades i tallades a rodanxes, 1 ceba tallada a rodanxes, 1 bitxo tallat molt fi (opcional), 2 pebrots verds sense llavors i tallats a rodanxes, vinagre, oli d'oliva, sal i pebre vermell.

#### Elaboració:

Posar les taronges, la ceba i els pebrots amanits amb el vinagre, l'oli d'oliva, la sal i el pebre vermell sobre unes fulles d'enciam. Servir molt fred.

# HÀBITS SALUDABLES

Font: Generalitat de Catalunya. Canal Salut. [www.gencat.cat](http://www.gencat.cat).

L'estiu del 2016 s'ha creat l'Espai saludable a la platja d'Ocata, on s'han realitzat campanyes de promoció de la salut i d'hàbits saludables. Durant els mesos de juliol i agost aquesta zona està lliure de fum i s'hi restringeix el consum de begudes alcohòliques d'alta graduació per tenir cura de la pròpia salut i de la de la resta d'usuaris.

## BEUS MASSA?

Amb l'alcohol cal anar amb compte perquè et pot semblar que en beus una quantitat normal i no adonar-te que, en realitat, n'estàs bevent massa i que això et pot ocasionar problemes, tant a tu com a les persones que t'envolten.

Si beure et porta problemes o algú del teu entorn et diu que estàs bevent massa, però no pots prescindir-ne fàcilment, això pot ser un símptoma de dependència o addicció.

## DEMANA AJUDA

El nostre equip mèdic del CAP pot ajudar-te a deixar de beure o bé pots acudir al centre d'atenció i seguiment de les drogodependències (CAS) de Mataró, la teva zona, per rebre un tractament especialitzat. També pots trucar a la Línia Verda 900 900 540.

## VOLS DEIXAR DE FUMAR?

Podràs viure més anys i amb més qualitat.

Podràs respirar millor, tindràs menys refredats i reduiràs les possibilitats de patir una bronquitis.

Et cansaràs menys.

Es reduiran les possibilitats de tenir un atac de cor o una embòlia o de patir algun tipus de càncer.

Tindràs més energia i estaràs més àgil per caminar i pujar escales. El teu rendiment físic millorarà.

Com que no compraràs tabac, tindràs una despesa menys, podràs estalviar diners i gastar-los en coses més gratificants.

Si estàs embarassada, evitaràs posar en risc la salut del teu futur nadó.

## ENTREVISTA

### Dra. Maria Viózquez Meya

Directora UGAP El Masnou-Ocata

Des de fa dos anys és la directora de la Unitat de Gestió d'Atenció Primària (UGAP) el Masnou-Ocata; però insisteix que la seva feina no seria possible si no tingués tot l'equip directiu darrere, treballant i esforçant-se. Aquest any, els dos centres d'atenció primària del municipi han estat acreditats pel Departament de Salut en reconeixement a la seva qualitat a la gestió i l'assistència: el fruit de molta feina feta "per posar ordre" i per evidenciar la tasca que realitzen els professionals dels centres.



#### **Què ha significat l'acreditació?**

És molt important, perquè és una acreditació en qualitat i seguretat del pacient, i la fa una auditoria externa. El Departament de Salut de Catalunya va voler equiparar-se als països europeus, que acrediten que els proveïdors de salut donen garanties i compleixen uns mínims de seguretat i qualitat. Això no es fa a la resta del territori espanyol. La veritat és que l'empresa privada ho

fa sempre. Va ser molta feina, perquè hem hagut de posar ordre, com si endrecessis tota la casa per ensenyar a algú que tot funciona i que tot està bé, que tens controls, que t'autoavalues, que tens guies, protocols, que tens contacte amb la comunitat, que reculls l'opinió del ciutadà... Tots els professionals han evidenciat el que fan i jo crec que nosaltres mateixos hem vist que el servei és molt gran. Estem molt contents.

## **Quins són els propers objectius dels dos centres?**

Mantenir la qualitat que creiem que tenim. Han estat un anys molt durs de retallades. Tot i que la població s'ha queixat, no és conscient que realment el servei es va continuar donant gràcies a l'esforç dels professionals, que són els que van patir retallades de sou i una manca de recursos. No parlo només del nostre equip. Ara sembla que ve una època més tranquil·la on l'atenció primària tindrà més recursos, i volem continuar millorant, escoltar el ciutadà, que també té les seves reclamacions i ens ajuda molt quan algú reclama o fa suggeriments.

## **Quins són els principals problemes actualment?**

No tenim pediatres. L'any que ve es jubilaran molts metges i no en tenim, i pediatres menys. Això crea molts problemes, perquè quan un professional s'agafa vacances no es pot cobrir. Cal fer alguna cosa, des d'instàncies molt superiors a nosaltres. S'ha de formar més metges o fidelitzar les persones que es formen, ara els professionals marxen del país o a la privada, i a pediatria n'hi ha menys. A més, com a pacient volem la comoditat de tenir-ho tot a prop, però també hauriem de valorar la qualitat. Potser és molt còmode tenir un pediatre al costat de casa, però no podrà donar cobertura tots els dies i totes les hores. Potser és millor una mica més lluny però amb la seguretat que tindrà més disponibilitat horària.

## **Què s'ha fet per intentar solucionar aquests problemes?**

Un dels objectius tant del centre del Masnou com del d'Ocata és apoderar el paper de la infermera, tant d'adults, per al control de la patologia cròni-

ca, com la pediàtrica, per al nen sa. La població ha de conèixer més la seva infermera. No cal el metge per a tot. Els controls d'una patologia crònica els ha de fer una infermera: és més accessible, té menys demora i té grans coneixements, no és una ajudant del metge. Si ho fem, disminuïm la demora amb el metge, i quan algú té un problema agut tindrà una accessibilitat millor.

## **I entre la població, quins problemes de salut creieu que són els principals?**

És difícil dir-ho. Ho dic tenint poques dades concretes, però sí que tinc la sensació que hi ha molta patologia psiquiàtrica. Perquè estem en una societat on també hem convertit en psiquiàtric el que no ho és: els dols per pèrdua de feina, les ruptures sentimentals, per exemple, s'han convertit en un trastorn psiquiàtric, quan això tota la vida s'ha curat d'una altra manera. Estem en la societat de la immediatesa. Un refredat tota la vida ha durat una setmana, no hi ha res que ho curi. Hem de tornar a recuperar el seny i la saviesa d'abans, saber que hi ha coses que es curen soles, que no cal consultar-les i, sobretot, que tot necessita un temps. Evidentment, sí que cal consultar si tens molts símptomes. Ara tots volem que ens donin coses que ho curin tot immediatament. No volem patir per res, i a la vida de vegades s'ha de patir i superar el patiment. Evidentment, els professionals hi són per ajudar-te. Per això s'està treballant la prescripció social, que s'està fent amb l'Ajuntament, perquè realment la gent ha de tenir més eines per sortir, per relacionar-se.

Ajuntament  del Masnou