

# GUIA DE LA SALUT 2022



Ajuntament del Masnou

Torneu a tenir a les vostres mans la *Guia de la Salut*, amb l'afany que sigui un suport amb contactes, serveis i consells relacionats amb aquest àmbit al Masnou.

La salut és cabdal per gaudir d'una bona qualitat de vida, no només la física, sinó també la mental, a la qual arran de la pandèmia hem prestat, per força, major atenció. És en aquest context en què recentment hem arrencat el projecte Radars, per tal de pal·liar la soledat no volguda de la nostra gent gran, en col·laboració amb una xarxa de voluntariat que us convido a eixamplar.

Justament, la combinació de voluntariat i excel·lents professionals, amb qui tenim la sort de poder comptar al Masnou, fa que estiguem en les millors mans pel que fa a la salut.

**Jaume Oliveras**  
Alcalde

Iniciem un nou any i, com no potser de cap altra manera, tornem a tenir a les nostres llars la *Guia de la Salut 2022* actualitzada.

Enguany inclou una novetat important: a més del mapa de la ubicació de les farmàcies i dels dos centres d'atenció primària, hi trobareu també un mapa del lloc on es troben els vint-i-tres desfibril·ladors que poden prestar servei al nostre municipi.

Aquest any hem volgut plasmar en la *Guia* alguns consells relacionats amb un tema sobrevingut arran de la pandèmia, producte directe del confinament, de la reducció de la interacció social i de la crisi econòmica resultant: la incidència en la salut mental de tota la ciutadania, però sobretot en les persones més joves.

Finalment, enguany la tradicional entrevista ens l'ha concedida Yolanda Lejardi, veïna del Masnou i actual directora gerent de l'Institut Català de la Salut (ICS), que ha esdevingut la primera professional d'infermeria que accedeix a aquest càrrec.

Salut!

**Yulay Martínez**  
Regidora delegada de Salut Comunitària

## Índex

### SERVEIS PRIVATS

PROFESSIONALS DE LA MEDICINA .....	4
INFERMERIA .....	5
CENTRES MÈDICS .....	5
CLÍNQUES DENTALS .....	6
ÒPTIQUES .....	6
SERVEIS DE PODOLOGIA .....	6
SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA .....	7
BENESTAR FÍSIC .....	8
COACHING I TERÀPIA GESTALT .....	8
FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA .....	8
RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES .....	9
CENTRES VETERINARIS .....	9
ALTRES .....	9

### SERVEIS PÚBLICS

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU .....	10
CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA .....	10
SERVEI D'AMBULÀNCIA .....	10
CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL MARESME SUD .....	10
CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ) .....	10
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP) .....	11
CENTRE DE PREVENCIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOTT. .....	11
DIPUTACIÓ DE BARCELONA .....	11
CAS OCATA MASNOU .....	11
SERVEIS MUNICIPALS .....	11

ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT .....	12
ENTREVISTA A YOLANDA LEJARDI ESTÉVEZ, DIRECTORA GERENT DE L'INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT .....	13
FARMÀCIES. SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES .....	16
PLÀNOL DE SITUACIÓ DE: FARMÀCIES, CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP) I DESFIBRILLADORS .....	18
COM TENIR CURADE LA NOSTRA SALUT EMOCIONAL? .....	20
PROJECTE RADARS .....	22

## PROFESSIONALS DE LA MEDICINA

### DRA. APARICIO SCHWAB, ANNA M.

**Endocrinologia, dietètica, nutrició, medicina general, obesitat i cel·lulitis.**

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
Hores convingudes.

### DR. CORBELLA ALONSO, JOSEP ENRIC

**Medicina general. Especialista en medicina familiar i comunitària.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40, bxs.  
Telèfon: 93 555 35 78  
[cmedicperegrau@gmail.com](mailto:cmedicperegrau@gmail.com)  
Hores convingudes.

### DR. CUARTERO I OLONA, JOSEP M.

**Medicina general i geriatria.**

Certificats mèdics per al carnet de conduir, armes, nàutica, laborals, grues o animals potencialment perillosos.

Àgora Clínic Maresme  
C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 555 03 51  
Hores convingudes.

### DR. FADEUILHE GRAU, CHRISTIAN

**Psiquiatria infantil i d'adults, peritatges psiquiàtrics i valoració d'incapacitat laboral.**

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
Hores convingudes.

### DR. GRANERO XIBERTA, XAVIER

**Traumatologia.**

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
Hores convingudes.

### DR. HUGUET AZNAR, LLUÍS

**Medicina general i comunitària.**

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
Hores convingudes.

### DR. MAURICIO CASANOVAS, JOAQUIM

**Oftalmologia.**

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme  
C/ de Navarra, 58  
Telèfon: 93 540 75 42  
[info@agoraclinicmaresme.com](mailto:info@agoraclinicmaresme.com)  
Tardes de dilluns a divendres (excepte dimarts).  
Matins: divendres.  
Hores convingudes.

### DR. OLIVÉ BOSCH, F. XAVIER

**Traumatologia.**

Centre Mèdic El Masnou (TREDIC)  
C/ d'Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
[recepcio@gruptredic.com](mailto:recepcio@gruptredic.com)  
[www.centremedictredic.cat](http://www.centremedictredic.cat)  
Hores convingudes.  
Cita online  
Pàrquing gratuït

### DR. PUNSODA BOU, JOAQUIM

**Traumatologia.**

Centre Mèdic El Masnou (TREDIC)  
C/ d'Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
[recepcio@gruptredic.com](mailto:recepcio@gruptredic.com)  
[www.centremedictredic.cat](http://www.centremedictredic.cat)  
Hores convingudes.  
Cita online  
Pàrquing gratuït

### DRA. VIÑAS VIÑALS, ESTHER

**Medicina general.**

Centre Mèdic El Masnou (TREDIC)  
C/ d'Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
[recepcio@gruptredic.com](mailto:recepcio@gruptredic.com)  
[www.centremedictredic.cat](http://www.centremedictredic.cat)  
Hores convingudes.  
Cita online.  
Pàrquing gratuït.

## INFERMERIA

### CASAS FOGO, ANNA

**Serveis d'infermeria, anàlisis clíniques i electrocardiogrames.**

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
Hores convingudes.

## CENTRES MÈDICS

### ÀGORA CLÍNICA MARESME

**Medicina general, oftalmologia, ginecologia, cirurgia general i de l'aparell digestiu, psiquiatria, psicologia, osteopatia, podologia, necessitats educatives especials i reeducació de l'escriptura (disgrafia), anàlisis clíniques, ECG, acupuntura, mesoteràpia. Dietista nutricionista: Maria Ponsirenas. Reflexologia podal, drenatge limfàtic, quiromassatge: Eva Asensi. Renovacions per al carnet de conduir, d'armes i animals perillosos.**

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

### CENTRE MÈDIC EL MASNOU (TREDIC)

**Al·lèrgologia, anàlisis clíniques, cardiologia, cirurgia general i de l'aparell digestiu, cirurgia maxil·lofacial, cirurgia plàstica i reparadora, cirurgia vascular i angiologia, dermatologia, diagnòstic per la imatge, dietètica i nutrició, fisioteràpia i rehabilitació, ginecologia i obstetrícia, infermeria, logopèdia i foniatria, medicina estètica, medicina de l'esport, neurofisiologia, neurologia, odontologia, oftalmologia, osteopatia, otorinolaringologia, pediatria, podologia, psicologia, readaptació, reproducció assistida, traumatologia i urgències generals, urologia i andrologia.**

Certificats mèdics per a carnet de conduir, nàutica, esportius, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

C/ d'Itàlia, 1  
Telèfon: 93 555 52 53  
[recepcio@gruptredic.com](mailto:recepcio@gruptredic.com)  
[www.centremedictredic.cat](http://www.centremedictredic.cat)  
De dilluns a divendres, de 8 a 21 h.  
Dissabtes, de 9 a 14 h.  
Hores convingudes.  
Cita online.  
Pàrquing gratuït.

## SERVEIS PRIVATS

### CENTRE MÈDIC FOGO

**Angiologia i tractament de varius, coaching personal, dietètica i nutrició, cardiologia, ECG, endocrinologia, estètica, fisioteràpia i rehabilitació, infermeria, medicina estètica, medicina de família, micropigmentació, podologia, psicologia, psiquiatria i traumatologia. Anàlisis clíniques (laboratoris Dr. Echevarne).**

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
Hores convingudes.

### CENTRE MÈDIC PERE GRAU

**Medicina general, medicina interna, logopèdia i foniatria, fisioteràpia, osteopatia, podologia, psicologia i tractaments d'estètica i fisioteràpia amb radiofreqüència Indiba. Visites mèdiques a domicili, injectables, cures de ferides, infiltracions a articulacions i tendons, i infiltracions d'articulacions amb àcid hialurònic.**

C/ de Pere Grau, 40, planta baixa  
Telèfon: 93 555 35 78  
[cmedicperegrau@gmail.com](mailto:cmedicperegrau@gmail.com)  
Hores convingudes.

### CLÍNQUES DENTALS

#### 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](http://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.  
[clinica@marccarneado.com](mailto:clinica@marccarneado.com)  
[www.marccarneado.com](http://www.marccarneado.com)

### ÒPTIQUES

#### ÒPTICA CAVEX

C/ de Sant Miquel, 36  
Telèfons: 93 540 56 35 /  
659 013 719

### SERVEIS DE PODOLOGIA

#### CENTRE PODOLÒGIC MASNOU

**Podologia.**

C. dels Ametllers, 8  
Telèfon: 93 540 09 78 /  
688 81 15 64

#### GÒMEZ MIRALLES, MARTA

**Podologia.**

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

#### LLOPART ROS, ORNEL-LA

**Podologia, exploració biomecànica, suports plantars, silicones, quiropèdies, i tractament de berrugues i fongs.**

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
Hores convingudes.

## SERVEIS PRIVATS

### SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA

#### CARPIO, NÚRIA MASCLANS, JOSEP

**Logopèdia i foniatria, dificultats del llenguatge oral i escrit, reeducació de la veu, dislèxia i teràpia miofuncional (deglució atípica), mètode d'entrenament de lectura Glifing. Psicologia per a adults i infantojuvenil, reeducacions psicopedagògiques, diagnòstics.**

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40  
Telèfons: 93 555 35 78 /  
659 806 935 / 608 439 406

#### VINCLE ESPAI TERAPÈUTIC: PSICOLOGIA INFANTOJUVENIL I D'ADULTS

M. ANTÒNIA OLIVERAS I PONS  
INÉS GARAT I CHIFFLET  
YOLANDA TOLEDO CRUZ  
ANTONIO SÁNCHEZ ALONSO

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

C/ de Santa Rosa, 16-20  
Telèfon: 93 540 84 97

### BURGUÉS BRUGUERA, MARTA

**Psicologia.**

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
Hores convingudes.

#### CABRERA MIR, ROSA M.

**Espai de 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/ d'Itàlia, 1  
Telèfons: 93 555 52 53 /  
660 240 571  
Hores convingudes.

### CASAS BOVER, M. DOLORS SATVAS ORÍGENS

**Psicoteràpia. Assessorament i orientació psicopedagògica.**

C/ de Joan Llampallas, 5  
Telèfon: 656 545 330  
Hores convingudes.

#### CENTRE DE MUSICOTERÀPIA (AULA DE MÚSICA CLAU DE SOL)

**Trastorns emocionals, trastorns del llenguatge, dislèxia, TDAH, TEA, Síndrome de Down.**

C/ de Flos i Calcat, 7-9, entresol 2a  
Telèfon: 637 736 203  
[martaclaudesol@gmail.com](mailto:martaclaudesol@gmail.com)  
[www.claudesol.net](http://www.claudesol.net)  
Hores convingudes.

#### CONSULTA PSICOLOGIA EL MASNOU

MARTA TARRIDA TINOCO. Psicòloga general sanitària col·l. 15811.

**Psicoteràpia individual i/o de parella per a adults i adolescents: trastorns d'ansietat i depressius, situacions vitals difícils, trastorns alimentaris, problemes de socialització, problemes de baixa autoestima i d'autoconfiança, estrès post-traumàtic, desenvolupament personal.**

C/ de Joan Llampallas, 11  
Telèfon: 654 696 972  
[marta@psicologiamasnou.com](mailto:marta@psicologiamasnou.com)  
[www.psicologiamasnou.com](http://www.psicologiamasnou.com)  
Hores convingudes.

## BENESTAR FÍSIC

## ESCOLA SHANKARA

**Pilates: Rehabilitació postural per a dolències i lesions físiques especialment d'esquena (classes privades i en grup).  
Gimnàstica hipopressiva: Salut del sòl pèlvic i recuperació postpart (classes privades i en grup).  
Ioga: Benestar emocional.  
Classes en grup, entrenaments personals.**

C/ de l'Agricultura, 16, 1r 5a  
Telèfons: 626 761 577 (Pilates, hipopressius, dansa)  
i 629 71 59 83 (ioga)  
Horaris matí i tarda.

## COACHING I TERÀPIA GESTALT

## CASAS FOGO, ROBERT

**Coaching personal, esportiu i professional.**

Centre Mèdic Fogo  
Plaça de la Llibertat, 8-9  
Telèfon: 93 540 92 56  
[centremedic@cmfogo.com](mailto:centremedic@cmfogo.com)  
[www.cmfogo.com](http://www.cmfogo.com)  
Hores convingudes.

## MUSICANT, GISELLE

**Teràpia Gestalt, teràpia de parella, coaching personal, acompanyament holístic per a dones i parelles en procés de fertilitat, embaràs i criança.**

La teràpia i el desenvolupament personal et permetran superar situacions doloroses o paralitzants que estiguis vivint i que fan que no et sentis bé amb tu mateix/a, amb els teus fills i filles o amb la teva parella.

Centre Mèdic Pere Grau  
C/ de Pere Grau, 40  
Telèfon: 671 742 103  
[info@terapiaintegralbcn.com](mailto:info@terapiaintegralbcn.com)  
[www.terapiaintegralbcn.com](http://www.terapiaintegralbcn.com)

## FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

## BUSTOS CORTÉS, JULI

**Osteòpata.**

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

## FISIOINNOVA: CENTRE DE FISIOTERÀPIA I SALUT

NACHO PÉREZ  
Fisioterapeuta col·legiat (4559), professor nacional i internacional  
BÁRBARA GRACIA  
Fisioterapeuta col·legiada (5747)  
AITOR ALONSO  
Fisioterapeuta i psiconeuroimmunòleg col·legiat (39/1170)

**Fisioteràpia enfocada a la resolució de lesions i disfuncions de l'aparell locomotor: dolor de la columna vertebral, radiculopaties del sistema nerviós, hipertonía muscular, lesions cròniques, patologia esportiva, artropaties i tendinopaties, etc.  
Referents en tractaments en rehabilitació i reeducació funcional de la columna vertebral.**

**Teràpia manual muscular i esquelètica. Tècniques manipulatives osteopàtiques estructurals i viscerals.  
Especialistes en l'àmbit de la fisioteràpia invasiva: punció seca, acupuntura mèdica, neuromodulació percutània.  
Abordatge actualitzat del dolor.  
Exercici terapèutic i readaptació a l'esport.  
Fisioteràpia i tractaments relacionats amb disfuncions del sòl pèlvic: embaràs, postpart, diàstasi abdominal, climateri i menopausa, incontinència urinària, prolapse d'òrgans pelvians, dolor pelvià**

**crònic, disfuncions sexuals, etc. Servei en línia de psiconeuroimmunologia (PNI): tractament del sistema digestiu, immune i endocrí amb pautes de salut integrades, nutrició i suplementació, i hàbits reeducadors. Casos d'estrenyiment o gasos, digestions pesades, intoleràncies nutritives, així com d'asma, rinitis o refredats recurrents. Dolor menstrual o trastorns hormonal, patologies de la pell, cefalees, etc. Millora de les capacitats físiques i del rendiment esportiu.**

C/ de Rosa Sensat, 8 (passatge dels Sistres, local 1)  
Telèfon: 699 053 054  
[www.fisioinnova.es](http://www.fisioinnova.es)  
Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 20 hores.

## RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES

## CASA BENÈFICA DEL MASNOU

C/ del Rector Pineda, 12  
Telèfons: 93 555 05 10 / 93 540 60 69  
Fax: 93 540 60 71  
[cbmasnou@suport.org](mailto:cbmasnou@suport.org)

## RESIDÈNCIA ASSISTIDA I CENTRE DE DIA MAGNÒLIA

C/ de la Ciutat Vila Jardí, 34  
Telèfon: 93 540 36 81  
Mòbil: 679 780 703  
[info@magnoliaweb.info](mailto:info@magnoliaweb.info)  
[www.residenciamagnolia.net](http://www.residenciamagnolia.net)

## MONTSENY

Fundació Sant Francesc d'Assís  
C/ de Navarra, 181  
Telèfon: 93 555 02 57  
Fax: 93 540 33 82

## CENTRES VETERINARIS

## MARICEL VETERINARIS

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

C/ d'Almeria, 29  
Telèfon: 93 555 49 72  
[cvmaricel@gmail.com](mailto:cvmaricel@gmail.com)  
De dilluns a divendres, de 10 a 20 h.  
Dissabtes, de 10 a 13.30 h.  
Hores convingudes.

## 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  
De dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 17 a 20 h. Dissabtes, de 10 a 13 h.  
Telèfon: 93 555 13 73  
Urgències: 607 072 797  
[cvocata@telefonica.net](mailto:cvocata@telefonica.net)  
[www.facebook.com/centreveterinariocata](https://www.facebook.com/centreveterinariocata)  
Instagram: [cv\\_ocata](https://www.instagram.com/cv_ocata)

## CLÍNICA MARENY VETERINÀRIA

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

C/ de Flos i Calcat, 53, bxs.  
Telèfon: 93 555 18 81  
[www.marenyvet.com](http://www.marenyvet.com)  
De dilluns a divendres, de 10 a 20 h.  
Dissabtes, de 10 a 14 h.

## ALTRES

## ASSOCIACIÓ DE TAXIS EL MASNOU

**Servei 24 hores i 11 vehicles a la seva disposició. Servei de trasllat a centres d'atenció primària, farmàcies, clíniques i hospitals**

Telèfon: 93 540 33 18



## CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU

Horari: de dilluns a divendres, de 8 a 20 hores  
C/ de Sant Miquel, 125  
Telèfon: 93 555 74 11

## CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA

Horari: de dilluns a divendres, de 8 a 20 hores  
C/ del Torrent Can Gaio, 17  
Telèfon: 93 540 78 90

Us podeu posar en contacte amb els professionals de l'Equip d'Atenció Primària a través del web *citasalut.gencat.cat* o *La Meva Salut*, tant per motius sanitaris com administratius. Segons el motiu de la consulta se us oferirà cita presencial amb els vostres professionals de referència o bé es resoldrà no presencialment, ja sigui per telèfon o en línia. En tot cas, pacient i professional poden escollir la via comunicativa més adient. A través de *La Meva Salut* també podeu fer consultes en línia (eConsulta) amb els vostres professionals de referència, tant sanitaris com administratius. Les revisions de pediatria del programa Nen Sa no s'ofereixen directament per la pàgina web. Cal demanar revisió a través de l'opció

“Altres” de la pàgina web *citasalut.gencat.cat* o bé a *La Meva Salut* per eConsulta al nostre Equip d'Atenció Ciutadana i es posaran en contacte. Altres opcions de contacte són: trucar al 93 326 89 01 o trucar directament al CAP. En casos d'urgència, truqueu al 061.

## SERVEI D'ATENCIÓ CONTINUADA (ACUT)

Horari: dissabtes, diumenges i dies festius, de 8 a 20 h  
C/ de Sant Miquel, 125. (entrada per la zona d'aparcament)  
Fora d'aquest horari, adreceu-vos al CUAP Badalona (obert les 24h del dia durant tot l'any) Carrer Juli Garreta (cantonada plaça de la Medicina) a Badalona.

## SERVEI D'AMBULÀNCIA

061 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](mailto:csm-msud@ctm-salutmental.com)  
Cita prèvia **amb full de derivació**.

Servei d'atenció: de dilluns a divendres. Les tardes dels dimarts i divendres, tancat.  
Director mèdic: DR. GUILLEM HOMET I MIR.  
Cap del servei: DR. JOAN RIERA I SERRANO.  
Servei de psiquiatria: DR. VALENTÍ AGUSTÍ, DR. JOAN RIERA, DRA. GRACIELA N. ELOSEGUI, DRA. M. PILAR HURTADO, DRA. GRISELDA M. CARDOZO I DRA. CLAUDIA XIMENA RANGEL.  
Servei de psicologia: EMILIO FAIRE, SILVIA MIGUEL, ROSER CIVIT, LAURA NOTARIO I EMMA NÚÑEZ.  
Diplomat en infermeria: CARLES MONTES i NATÀLIA SOLER.  
Diplomada en treball social: CARME HITÀ.

## CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)

C/ del Torrent Can Gaio, 17, 1a planta  
Tel. 93 741 77 87 ext. 4791 (dilluns, dimecres i divendres).  
Derivació feta pel metge de capçalera/pediatra de zona del seu CAP.  
Cap del Servei de Psiquiatria CSDM (Consorci Sanitari del Maresme): JOSEP CAÑETE CRESPILO.  
Cap del Servei de Psiquiatria Infantil CSDM (Consorci Sanitari del Maresme):

PALOMA VARELA CASAL.  
Psiquiatria infantil: PALOMA VARELA (psiquiatra).  
Psicologia infantil: MARIA BOTEY LLUCH (psicòloga).  
MERITXELL ANTON SOLER (psicòloga).  
Diplomat en infermeria: MONTSERRAT POZA.  
Diplomada en treball social: MONTSERRAT HERGUETA.  
Administració: BLANCA FONT.

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

Centre especialitzat en el desenvolupament infantil que atén famílies amb infants entre 0 i 6 anys amb dificultats evolutives o amb risc de patir-ne, prioritzant l'atenció a infants entre 0 i 3 anys.  
C/ de Sant Felip, 2, 3a planta (Can Malet).  
Cita prèvia trucant al telèfon: 93 790 24 47 (seu central, Mataró); 93 540 71 39 (antena sud, el Masnou) [www.fundaciomaresme.cat](http://www.fundaciomaresme.cat) [www.fundaciomaresme.cat/cdiaponline](http://www.fundaciomaresme.cat/cdiaponline) (Per a consultes en línia sobre temes relacionats amb la criança i el desenvolupament de nens i nenes d'entre 0 i 6 anys)

## CENTRE DE PREVENCIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOTT. DIPUTACIÓ DE BARCELONA

ÀREA DE COHESIÓ SOCIAL, CIUTADANIA I BENESTAR  
Atenció als adolescents i joves i les seves famílies.  
C/ de Sant Honorat, 5 (08002 Barcelona)  
Telèfon: 93 402 28 80  
[spott@diba.cat](mailto:spott@diba.cat)  
[www.diba.cat/web/spott](http://www.diba.cat/web/spott)  
De dilluns a divendres, de 8 a 20 h.

## CAS OCATA MASNOU

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 i tractament a totes les persones que presenten un trastorn per ús de substàncies.

Torrent Can Gaio, 17, 1a planta (El Masnou)  
Telèfon: 93 741 77 87  
Horari: dimarts i dijous, de 8 a 15 h.

## 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  
Tel. 93 557 18 00. Visites concertades.

### OFICINA MUNICIPAL D'INFORMACIÓ DE CONSUM (OMIC)

Consultes i tramitació de denúncies i reclamacions en matèria de consum. Primera atenció i recepció de documentació a l'OAC.  
Concertació de visites: Telemàticament a <https://citaprevia.gestorn.com/elmasnou/#nbb>.  
Per telèfon al 93 557 17 77  
C/ de Roger de Flor, 23  
Tel. 93 557 17 77 - [omic@elmasnou.cat](mailto:omic@elmasnou.cat)

### CEMENTIRI

Telèfon: 93 555 76 02  
Encarregat: Sr. Renter  
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 h. 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. Si un dimarts o dijous és festiu, l'horari és de 9.30 a 13 h.

## ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT

### CREU ROJA DEL MASNOU, ALELLA I TEIÀ

Ctra. N-II, km  
Telèfon: 63693 555 21 21  
[elmasnou@creuroja.org](mailto:elmasnou@creuroja.org)

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

C/ de Mn. Cinto Verdaguer, 53, bxs.  
Telèfon: 93 540 43 38  
[esquima@esquima.org](mailto:esquima@esquima.org)

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

Av. de Joan XXIII, 13-15  
Telèfon: 93 540 29 59  
[disma@disma.cat](mailto:disma@disma.cat)

### ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISMINUCIÓ FÍSICA DEL MASNOU (ADDFEM)

[addfem@gmail.com](mailto:addfem@gmail.com)  
[www.addfem.blogspot.com.es](http://www.addfem.blogspot.com.es)

### ASSOCIACIÓ AFIBROMARE MASNOU - MALALTIES DEL DOLOR

Telèfon: 93 557 18 80  
[afibromaremasnou@gmail.com](mailto:afibromaremasnou@gmail.com)

### FUNDACIÓ EL MARESME

Telèfon: 93 540 02 77  
[www.fundmaresme.cat](http://www.fundmaresme.cat)  
[cantarga@fundmaresme.cat](mailto:cantarga@fundmaresme.cat)

### FUNDACIÓ EL MOLÍ D'EN PUIGVERT

C/ del Doctor Josep Agell, 11  
Telèfon: 93 115 50 60  
[www.fundaciomoli.org](http://www.fundaciomoli.org)

### ASSOCIACIÓ HELPING CÀNCER

Web mèdic acreditat.  
[www.helpingcancer.tv](http://www.helpingcancer.tv)  
[info@helpingcancer.tv](mailto:info@helpingcancer.tv)

### ASSOCIACIÓ TEA ASPERGER MARESME

C/ de l'Agricultura, 16-18, 2-2  
[info\\_teamar@teamaresme.com](mailto:info_teamar@teamaresme.com)  
Telèfon: 644 553 676

### ASSOCIACIÓ ANIA

[aniaasociacion.org@gmail.com](mailto:aniaasociacion.org@gmail.com)  
[www.asociacionania.org](http://www.asociacionania.org)

### ASSOCIACIÓ TREBALL DE VIDA - ASSOCIACIÓ D'AFECTATS D'ESCLEROSI MÚLTIPLE DEL BARCELONÈS NORD I MARESME

C/ de Jaume I, 113, 1r 1a  
Telèfon: 634 268 483  
[treballdevida@gmail.com](mailto:treballdevida@gmail.com)

## ENTREVISTA

### Yolanda Lejardi Estévez

Directora gerent de l'Institut Català de la Salut

Nomenada directora gerent de l'Institut Català de la Salut (ICS) el mes de juny de 2021, Yolanda Lejardi és diplomada en Infermeria per la Universitat de Barcelona i també ha cursat el Màster en Gestió i Serveis d'Atenció Primària per la IL3 UB i el Postgrau en Infermeria a l'Atenció Primària (CADi).

Va iniciar la carrera assistencial l'any 1996 com a infermera hospitalària a la Fundació Hospital de Mollet i, partir de l'any 2000, va exercir en l'àmbit comunitari com a infermera familiar i comunitària en diferents centres de l'ICS de Barcelona Ciutat i de l'Àrea Metropolitana Nord.

El 2014 va ocupar a Mataró la direcció dels equips d'atenció primària La Riera, Rocafonda-el Palau i Ronda Prim de la Gerència Territorial Metropolitana Nord de l'ICS i el 2016 va ser coordinadora de la Secretaria d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut. El 2018 va retornar a l'ICS com a directora d'Estratègia i Qualitat i, posteriorment, com a directora d'Atenció Primària i a la Comunitat fins al seu nomenament com a directora gerent.



**És la primera infermera que ocupa la gerència de l'ICS. Com se sent i quina importància té que aquesta direcció la prengui una infermera?**

Em sento bé. He tingut una molt bona rebuda per part de les persones més properes, que han valorat la meua experiència, el meu lideratge i la meua trajectòria professional.

En general, he rebut molt bona acollida de les infermeres, pel que significa per a la professió ser la primera infermera que ocupa aquest càrrec. El fet d'haver treballat a l'atenció primària m'ha donat una visió del treball en equip i entenc el valor del que aporta cada persona.

La infermeria inclou un conjunt de coneixements i expertesa molt transversals que fa que tinguis la capacitat de liderar o ocupar posicions en d'altres entorns, com una direcció assistencial o una gerència, com és el meu cas. Ens manca visibilitat social i ho hem comprovat amb la pandèmia, en què les infermeres han fet gran part de la feina.

Som el col·lectiu amb més presència al sistema sanitari, però, tot i haver-hi infermeres al capdavant de llocs de responsabilitat, encara pot sorprendre que una infermera sigui directora de l'ICS.

Fa tres anys em vaig convertir en la primera infermera a assumir la Direcció d'Atenció Primària de l'ICS. Tot i que per a alguns pot haver estat una sorpresa el meu nomenament, molts ho han vist com una evolució natural. Aquest nomenament, que pot marcar un punt d'inflexió, fa visible el col·lectiu i normalitza el fet que una infermera ocupi un lloc de màxima responsabilitat i hi aportí el seu bagatge de coneixement.

### **Com està essent la gestió d'una institució tan gran enmig d'aquesta crisi sanitària i com ha afectat la COVID a l'ICS i al personal sanitari?**

L'ICS és una empresa pública del sistema sanitari públic de Catalunya. La institució gestiona el 75% dels equips d'atenció primària i vuit hospitals, que representen el 30% dels llits hospitalaris de tot el territori. Tenim més de 50.000 treballadors i un pressupost al voltant de 4.300 milions d'euros.

Els inicis de la gestió de la COVID-19 van ser complicats, especialment per la manca d'equips de protecció i perquè no disposàvem de prou infraestructura per atendre l'allau de malalts, però la capacitat de reacció va ser ràpida i espectacular; vam fer coses que hauríem considerat impensables abans de la pandèmia.

Vam incrementar els recursos estructurals i vam passar de 666 llits d'UCI el febrer de 2020 a més de 1.100. Això és un 65% d'increment gràcies a la reconversió de sales d'operacions i altres espais en àrees de vigilància COVID. Fora dels edificis de l'ICS, vam ampliar 396 llits addicionals entre pavellons, hospitals de campanya i hotels. També vam construir nous espais modulars en diferents hospitals i centres d'atenció primària d'arreu del territori. A

més, vam adaptar la presencialitat, per atendre la població per via telefònica i telemàtica, i ens vam encarregar de la detecció de casos COVID-19 i del seguiment epidemiològic de la pandèmia.

A partir de l'abril de 2020, l'atenció primària va assumir el control i la gestió de l'atenció assistencial als centres residencials i, des del gener de 2021, hem estat els responsables de posar en marxa els centres de vacunació a tot Catalunya.

Aquest esforç, però, no hauria estat possible sense la solidaritat i la voluntat dels professionals, ja que han assumit noves tasques i responsabilitats. Han fet un gran esforç per assumir competències en nous camps de coneixement, com també no-

ves formes de treballar en termes de seguretat i protecció.

El que ara em preocupa i ocupa és tenir present que els professionals estan esgotats, físicament i psicològicament, però que no es pot abaixar el ritme, i necessitem que els treballadors es recuperin. Estem abordant el cansament dels professionals amb el suport de programes de recuperació interna i apostant per una major estabilització de les plantilles, dotant els equips de més autonomia i potenciant al màxim les seves competències.

### **La pandèmia va fer ajornar l'atenció mèdica en casos no urgents. Com està essent la reorganització de les visites i intervencions ajornades?**

Les accions de recuperació de l'activitat que s'havien iniciat a la primavera es van veure alterades amb la cinquena onada, sobretot en l'atenció primària, i es va alentir el procés de recuperació per prioritzar els diagnòstics més urgents. Ara, l'objectiu és tornar als valors prepandèmia en l'activitat de l'ICS i podem dir que ja estem recuperant part de l'activitat. En l'àmbit hospitalari i en les diferents onades, hem prioritzat les intervencions menys demorables i els programes de trasplantaments. Actualment estem recuperant a bon ritme l'activitat de les llistes d'espera d'intervencions quirúrgiques, sobretot en les neoplàsies i la cirurgia cardíaca, mentre que la recuperació de l'activitat de traumatologia va més lenta.

### **Quines malalties i patologies us esteu trobant arran de la pandèmia?**

Hi ha persones amb COVID-19 que presenten seqüeles amb símptomes persistents més enllà de la fase aguda de la malaltia i una part d'aquests casos esdevenen crònics. Principalment, presenten alteracions respiratòries i motores, ànim depressiu i fatiga.

De moment, degut al poc temps transcorregut de la pandèmia, la manca d'estudis observacionals amb seguiment a llarg termini i d'altres condicionants, com ara econòmics o socials, fan difícil saber quin serà l'impacte real d'aquests problemes de salut. Tanmateix, alguns estudis amb dades de brots previs d'altres coronavirus suggereixen que, a llarg termini, la prevalença de simptomatologia crònica podria ser notable. Tot i això, encara no és possible concloure ara si els resultats a llarg termini identi-

ficats en pacients amb infeccions per coronavirus com el SARS1 i MERS també es podrien donar en afectats de COVID-19. Actualment s'està fent un seguiment i acompanyament dels pacients amb simptomatologia persistent des de l'atenció primària, en estreta coordinació amb l'atenció especialitzada.

Els canvis abruptes en els hàbits diaris i d'altres factors de gran importància han afectat el benestar

emocional de la població i han provocat nivells alts d'estrès. Cal destacar que durant el confinament domiciliari van augmentar significativament la freqüència i la gravetat de la violència a la llar.

**“L'esforç realitzat durant la pandèmia no hauria estat possible sense la solidaritat i voluntat dels professionals sanitaris”**

**“El nostre objectiu actual és recuperar els valors de l'activitat assistencial d'abans de la pandèmia”**



# SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES DEL MASNOU 2022

DIES FESTIUS

Informació dels torns de guàrdies per contestador automàtic: **93 555 33 08 - 93 555 04 03**

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

**AYMAR. C/ d'Almeria, 14 - Tel. 93 555 03 81.** Horari: Dilluns-divendres, 9-21 h / Dissabte, 9-14 h  
**DOMÍNGUEZ. C/ dels Enamorats, 2 - Tel. 93 540 98 52.** Horari: Dilluns-divendres 8-20.30 h / Dissabte, 9-13.30 h  
**RIERA. C/ de Josep Llimona, 22 - Tel. 93 555 08 55.** Horari: Dilluns-dissabte, 9-20.30 h

**FABREGAS\*. C/ de Navarra, 68 - Tel. 93 555 19 79.** Dilluns-divendres, matí 9-13 h, tarda 16.30-20 h / Dissabte, 9.30-13 h  
**OCATA. Av. del President J. F. Kennedy, 5 - Tel. 93 555 33 08.** Dilluns-dissabte, 9-20.30 h  
**VIAMAR. Pg. de Prat de la Riba, 23 - Tel. 93 555 04 03.** Dilluns-divendres, 9-20.30 h / Dissabte, 9-14 h

\*VACANCES: Fabregas. Del 13 al 26 de Juny. I del 15 al 28 d'agost.

El servei de guàrdia comença a les 9 h del dia assenyalat fins a les 9 h de l'endemà



# COM TENIR CURA DE LA NOSTRA SALUT EMOCIONAL?

Font: Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

La salut emocional (i, en general, la salut mental) és un concepte ampli relacionat amb la manera com ens sentim, pensem o actuem en el nostre dia a dia. Una bona salut emocional implica un estat de benestar psicològic en què l'individu se sent bé, pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions quotidianes d'estrès sense enfonsar-se, tenir relacions satisfactòries o treballar de manera eficient. Es relaciona, doncs, amb aspectes com estar motivat i tenir energia, seguretat i autoconfiança, o tranquil·litat i autocontrol, entre d'altres.

La nostra salut emocional pot veure's afectada per molts factors, alguns dels quals la reforcen i d'altres l'afecten negativament.

## Factors de la persona

- Característiques psicològiques
- L'estil de vida
- Predisposició genètica

## Factors relatius a l'entorn proper

• Família, amistats o la mateixa comunitat (en la seva capacitat d'oferir suport o fomentar la inclusió i la participació).

## Factors socials:

- Com la cultura o les polítiques públiques.

## Consells per tenir-ne cura

Si bé alguns dels factors són externs a l'individu i requereixen accions conjuntes des de les comunitats o institucions, s'ha vist que cada persona també pot realitzar canvis per millorar el seu benestar. Els hàbits, comportaments i estils de vida de les persones poden tenir un efecte beneficiós en la salut emocional.

És important tenir clar que no existeix una recepta única, cada persona té unes predisposicions particulars i també una situació personal i unes condicions de vida determinades. Tanmateix, hi ha un nombre d'accions que són aplicables a la majoria de la gent de totes les edats.

### Control de l'angoixa

Aquest sentiment apareix perquè tenim la percepció que la nostra capacitat de control de la situació queda afectada i que això pot comprometre la nostra seguretat o la dels nostres. Es tracta, doncs, d'una reacció normal del nostre organisme que no hem de viure com a estranya o malaltissa.

### Mantenir-se físicament actiu

L'activitat física regular pot tenir efectes positius en la disminució del risc de patir una depressió i en el deteriorament cognitiu propi de l'edat.

### Aprendre coses noves

Participar en activitats d'aprenentatge, formal i informal, durant totes les etapes de la vida s'associa a un bon nombre d'efectes positius, com ara la millora del benestar psicològic, l'autoconfiança i el reforç de les relacions socials.

### Cuidar les relacions personals

Les relacions amb els altres són un element molt important per al benestar emocional de la majoria de la gent de qualsevol edat. Tenir una xarxa de suport és un factor de protecció davant d'alguns problemes de salut mental.

El tipus de xarxa que més afavoreix no és igual en totes les persones i aquestes necessitats també poden canviar en les diferents etapes de la vida.

### Procurar-se un descans suficient

Descansar pot significar moltes coses diferents en funció de la causa del cansament, des d'introduir petites pauses en l'activitat quotidiana per desconnectar fins a fer alguna activitat física que ajudi a relaxar.

### Beure menys alcohol i vigilar el consum de drogues

El risc de patir trastorns de l'estat d'ànim, com depressió i angoixa, és més alt en les persones que consumeixen que en les que no ho fan.

Si sentiu qualsevol malestar emocional (estrès, frustració, etc.) busqueu suport i parleu amb aquells que us envolten, feu alguna activitat protectora i intenteu no recórrer mai a la beguda ni al consum de drogues.

### Mantenir una dieta saludable

Mantenir una bona alimentació és fonamental perquè el nostre sistema nerviós funcioni de manera adequada.

Intenteu seguir una dieta variada i equilibrada en nutrients (amb quantitat suficient de fruita i verdura, peix, cereals, etc.), en quantitat (tant l'excés de pes com el baix pes s'han associat a problemes emocionals) i freqüència (amb àpats i horaris regulars).

## En quins casos convé demanar ajuda professional?

Consulteu el metge o metgessa de capçalera o un servei mèdic especialitzat si:

- Si us sentiu sols i considereu que no teniu l'oportunitat de relacionar-vos amb altres persones tant com voldríeu.
- Si teniu sentiments, pensaments o un nivell d'ansietat que us dificulten continuar atenant les vostres responsabilitats i rutines, relacionar-vos amb la resta o descansar de forma adequada durant més de dues setmanes consecutives.

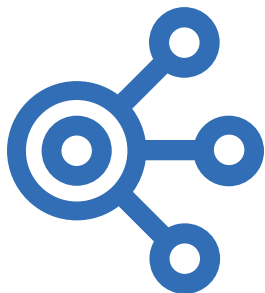
Si els canvis són de molta intensitat o sobtats, podria ser recomanable una consulta abans d'aquest temps. Si teniu pensaments de suïcidi, demaneu ajuda al més aviat possible.

## Aplicació web GestioEmocional.cat

GestioEmocional.cat és una aplicació per oferir suport a totes aquelles persones que experimenten emocions negatives, com ara por, angoixa, preocupació o tristor.

Aquesta eina permet valorar l'estat emocional, rebre consells i indicacions per gestionar-lo, o bé ser atès per un professional de la salut en cas necessari.

S'hi pot accedir tant des del dispositiu portàtil com des de l'ordinador. En el cas dels menors de setze anys, els pares, mares o tutors legals disposen d'un qüestionari especialment pensat per avaluar el malestar emocional dels seus fills.



# Projecte Radars

EL MASNOU

## Què és el Projecte Radars?

Radars és una xarxa comunitària de prevenció i acció destinada a contribuir en el benestar de les persones grans del Masnou i pal·liar els efectes de la soledat no volguda.

## A qui s'adreça?

A persones majors de 70 anys que viuen soles o acompanyades d'altres persones grans de més de 70 anys. Voler viure sol no vol dir voler estar sol.

## Objectiu de Radars

Radars pretén que les persones grans que escullen viure soles puguin fer-ho amb la complicitat del seu entorn, sabent que sempre hi haurà algú que vetllarà pel seu benestar. L'objectiu principal del projecte és detectar i prevenir situacions de risc de les persones grans creant una xarxa comunitària de vinculació i suport, per tal de reduir o eliminar l'exclusió i aïllament social de la gent gran del poble.

## Qui són els Radars?

Veïns i veïnes, comerços, entitats, serveis, farmàcies, persones voluntàries... Radars funciona amb la participació activa de tots els integrants del municipi, ja que tots formem part de la solució.

## Què cal fer?

Tu també pots ser Radar. Només cal estar atent a les persones grans del Masnou, amb una mirada sensible i respectuosa, a la seva dinàmica diària, i identificar qualsevol petit indici que pugui donar a entendre que necessiten ajuda (canvi en el comportament, en l'aspecte, etc.). Pots posar-te en contacte amb nosaltres i valorarem si requereix la intervenció de Serveis Socials i/o Salut.

## Voluntariat

El projecte Radars pretén fomentar les actuacions del voluntariat des d'un enfocament intergeneracional. Això vol dir que qualsevol persona de qualsevol edat pot formar part del voluntariat Radars. Tot i així, volem fomentar, en la mesura que sigui possible, la participació de joves del municipi en el projecte. Des d'aquesta perspectiva, es pot propiciar un intercanvi entre generacions que porti beneficis més amplis per a les necessitats comunitàries i individuals de les persones implicades.

## Què fa el voluntariat de Radars?

• Porta a porta: És una de les principals tasques de detecció de gent gran en situació de risc d'aïllament. És la tasca de la qual el projecte Radars té més cura, ja que implica picar les portes i entrar a les cases. Aquesta tasca la fan persones voluntàries que hauran estat degudament formades per part de l'equip de Radars.

## a. Porta a porta convencional:

Gràcies a una anàlisi poblacional, es fa una selecció d'aquelles zones on hi ha més gent gran per tal que les persones voluntàries facin les visites a les finques, porta per porta, per detectar situacions de risc de persones grans i per adherir-les a Radars. Depèn de la situació sanitària, aquesta tasca es pot dur a terme de forma presencial, amb previ contacte telefònic per avisar de la visita, o de forma telefònica.

## b. Porta a porta comercial:

Un dels principals objectius de Radars és implicar els comerços i les farmàcies en el projecte per tal que, amb una mirada sensible i respectuosa, posin atenció als diferents factors de risc que poden manifestar les persones grans del barri. Per aquest motiu, una altra tasca duta a terme per l'equip de voluntariat és desenvolupar les accions de difusió a peu de carrer, consistents a fer visites als comerços i les farmàcies per cercar la seva adhesió al projecte.

• Radar veïnal: Es tracta que l'entorn veïnal estigui atent a la dinàmica diària de les persones grans i detectar qualsevol canvi que pugui ser un indici que necessiten ajuda (canvis en el comportament o en la vestimenta). Aquesta és una tasca que no és exclusiva del voluntariat, ja que qualsevol persona pot ser Radar. Només ha d'observar amb una mirada sensible i respectuosa la gent gran del seu entorn, ja siguin coneguts o no, i avisar el projecte Radars de qualsevol senyal o situació que pugui fer pensar que la persona pot ser beneficiària del projecte.

• Plataforma de seguiment telefònic: Un cop es tenen les persones usuàries del projecte, l'equip de voluntariat realitza un seguiment telefònic de la situació d'aquestes persones, per tal d'estar al dia i poder detectar qualsevol canvi que pugui requerir una intervenció.

D'aquesta tasca se n'encarreguen persones voluntàries degudament formades.

• Activitats de vinculació al poble: Són activitats per mantenir la vinculació i consolidació del projecte Radars al poble, espais de trobada entre l'equip de voluntariat i la població Radar (usuaris i usuàries). L'equip de voluntariat pot proposar activitats per fer amb la població Radar, que requeriran el vistiplau de la Taula Radars i, un cop aprovades, es poden posar en marxa.

Alguns exemples que han funcionat en altres municipis on s'ha instaurat aquest projecte són: un cinefòrum, una trobada setmanal per fer cafè, una trobada per fer una excursió, una trobada a l'estiu per anar a la platja, l'elaboració d'una revista destinada als usuaris i usuàries, lectura de poemes (ja siguin elaborats per l'equip de voluntariat o no), etc.

L'objectiu d'aquestes activitats és que els usuaris i usuàries coneguin els recursos del municipi i surtin de casa, per tal d'evitar situacions d'aïllament i d'exclusió social.

• Activitats puntuals: La persona voluntària pot implicar-se en activitats puntuals, com per exemple, la difusió del projecte. Durant el desenvolupament del projecte poden anar sorgint activitats que requereixin una actuació puntual i no tan continuada com les activitats amb la població Radar.

Aquesta tasca la fan voluntaris i voluntàries que conformen les comissions o grups de treball.

## QUÈ PUC FER PER PARTICIPAR EN EL PROJECTE?

Truca'ns al **93 557 18 72** o bé escriu un correu a **radars@elmasnou.cat**

**Ajuntament**  **del Masnou**



**Diputació  
Barcelona**