

PX

Pànxing

Tot Cerdanya
290

Juliol de 2016
Any 21

FESTES MAJORS

Puigcerdà, Martinet, Aransa
i Travesseres

CULTURA, FIRES, FESTES

Setmana Cultural, Puigcerdà
Festival Jardins Torre del Remei
Concurs de gossos d'atura, Osseja
Festes de la Baronia de Pinós, Bagà
Festival de musica antiga, FEM AP
Picnic Pirineu
Passejades musicals
Trobada de Gegants, Rally,
Concert de Roger Mas, Alp

INDRETS

Cerdanya 360^a

ESPORTS

Posta a punt de la bicicleta

ESPECIALS

Càmpings de Cerdanya
Parc de Búnquers de
Martinet i Montellà

#fempànxing
www.panxing.net

Roser
Puigcerdà
2016

Bona Festa Major
del 14 al 18 de juliol

AJUNTAMENT DE PUIGCERDÀ
Diputació de Girona
PUIGCERDÀ LA CERDANYA
Comissió de Festes



www.centremedicalomar.es

Ressonància Magnètica

...perquè un diagnòstic no pot esperar...

Ara més a prop teu a Berga i la Seu d'Urgell !

Amb els equips més avançats per realitzar estudis de tot el cos.
Màxima rapidesa en lliurament de resultats. Citació en 24h. Concert amb entitats asseguradores

Aconseguix el teu descompte!
Jubilats, proves múltiples i família nombrosa



Berga
C/ de Sant Fruitós 19
938 216 531

La Seu d'Urgell
Comtat d'Urgell 27
973 350 004

Cerdanya Salut, un model qualificat de cura de la salut

La Fundació Hospital de Puigcerdà és una de les empreses més antigues de la Cerdanya que, durant molts anys, ha estat l'entitat de referència en la prestació de serveis sanitaris en el marc del sistema públic de salut pel que fa a una gran part de la comarca. Això ha dotat a aquesta institució d'una gran experiència i coneixement de les necessitats del territori a tots els nivells, ja que els seus serveis han cobert diverses línies, tant com hospital comarcal, proveïdor d'atenció primària, com a centre de serveis socio-sanitaris i socials.

El setembre de l'any 2014 l'atenció especialitzada de nivell hospitalari va ser traslladada al nou hospital, alliberant d'aquesta manera un ampli espai en el mateix edifici.

La disponibilitat d'espais, degudament equipats, la ubicació del centre, el coneixement de necessitats d'especialitats mèdiques concretes al territori i una gestió emprenedora, i amb visió de futur, van ser les claus per engegar el projecte **CERDANYA SALUT**, capaç d'oferir a la població serveis de qualitat, i propers als habitants i visitants de la comarca, oferint l'atenció d'especialitats mèdiques innovadores i evitant desplaçaments fora de

les nostres contrades.

CERDANYA SALUT, no només aglutina professionals de la salut, amb una experiència contrastada, sinó que també forma part del clúster "El Sol dels Pirineus". Aquest clúster és una associació d'empreses de la Cerdanya, a nivell d'alimentació, energies renovables, esport i salut, que neix amb l'objectiu de desenvolupar i potenciar el concepte salut i benestar.

Ens podeu trobar a la Fundació Hospital de Puigcerdà, Plaça de Santa Maria, 1-2, trucant al número de telèfon: 972 880 150 (ext. 125) o adreçar la vostra consulta al correu electrònic: hospital@fhp.cat

ESPECIALITATS MÈDIQUES

- GINECOLOGIA
- OTORINOLARINGOLOGIA
- PEDIATRIA
- PNEUMOLOGIA
- OFTALMOLOGIA
- TRAUMATOLOGIA
- CARDIOLOGIA
- PSIQUIATRIA

- PSICOLOGIA
- PSICOLOGIA CLÍNICA
- HOMEOPATIA PEDIÀTRICA I PER ADULTS
- CLÍNICA DEL DOLOR
- TRACTAMENT AMB CÈL·LULES MARE
- TRACTAMENTS AMB FACTORS DE CREIXEMENT
- DERMATOLOGIA

- CIRURGIA ESTÈTICA (propera obertura)
- CIRURGIA VASCULAR (propera obertura)
- LOGOPÈDIA
- INSTITUTO CLÍNICO DEL DÉFICIT DEL DAO
- DIETÈTICA I NUTRICIÓ
- REVISIONS ESPORTIVES
- RECONeixEMENTS MÈDICS

REHABILITACIÓ RECUPERACIÓ FUNCIONAL

- (propera obertura)
- TERÀPIES GRUPALS / EDUCACIÓ SANITÀRIA HIPOPRESSIU RESPIRATORI...
- MASSATGE, EMBENAT FUNCIONAL, KINESIOTERÀPIA, DRENATGE LIMFÀTIC
- FISIOTERÀPIA ESPORTIVA, FISIOTERÀPIA DE COLUMNA, PATOLOGIA SÒL PELVIC
- TRACT. MIOFACIALPUNCIÓ SECA, FISIOTERÀPIA ESTÈTICA
- MARXA NÒRDICA
- OSTEOPATIA

PROVES COMPLEMENTÀRIES

- PROVES VERTIGEN
- AUDIOMETRIA I ELECTROCARDIOGRAMA
- ECOCARDIOGRAFIA DOPLER COLOR

- ELECTROCARDIOGRAMA
- ECOCARDIOGRAFIA BIDIMENSIONAL
- ANALÍTIQUES I ANATOMIA PATOLÒGICA

CIRURGIA PERCUTÀNEA TRAUMATOLOGIA

- ESPERÓ CALCANI, HALLUX VALGUS
- OSTEOTOMIES MA I PEU

- SÍNDROME COMPRESSIU A NIVELL PERIFÈRIC
- SINOVECTOMIA CANELL TURMELL I DITS

UNITAT DE MEDICINA HIPERBÀRICA

- (propera obertura)



Cerdanya Salut



Què és el dèficit de DAO?

Institut Clínic del Dèficit DAO, Puigcerdà

Tens migranya? Tens la pell seca o atòpica? Tens inflor, restrenyiment o dolor muscular? Pot ser que aquests símptomes es donin per un dèficit de DAO. Saps què és el dèficit de DAO? Demana cita a la Unitat DAO de la FUNDACIÓ HOSPITAL DE PUIGCERDÀ.

El dèficit de DAO és un trastorn en el metabolisme de la histamina que es presenta en individus genèticament predisposats, provocant una reduïda activitat funcional de l'enzim DiAminoOxidasa (DAO) que impedeix degradar la histamina ingerida, i que afecta al 15% de la població. El dèficit de DAO pot tenir a més un origen farmacològic i també és freqüent en població amb malalties inflamàto-ries intestinals.

La histamina és una molècula produïda per l'organisme humà i mesuradora de molts processos fisiològics. D'altra banda, la majoria dels aliments contenen també histamina però aquesta no té cap funció fisiològica i és degradada per l'enzim DiAminoOxidasa (DAO) en el budell. Si l'activitat de l'enzim DAO és reduïda, la histamina ingerida no pot degradar-se i s'acumula a la sang, causant l'aparició dels efectes adversos. Els símptomes predominants són migranya i trastorns digestius.

Els darrers estudis de l'equip del Dr. Jan Izquierdo Casas cap del servei de Neurologia de

l'Hospital General de Catalunya i Director Mèdic de l'Institut Clínic del Dèficit de DAO, constaten que una dieta baixa en aliments histamínics i amb suplementos d'enzim DAO millora significativament els símptomes relacionats amb el dèficit de DAO, especialment la migranya, els trastorns digestius, cutanis i dolor muscular. Com resultat d'aquest estudi, ara se sap que en el 86% dels pacients amb dèficit de DAO va desaparèixer la migranya o va disminuir la freqüència d'episodis i dolor. A més, es desprèn que la medicació d'activitat DAO suposa un biomarcador clau pel diagnòstic i prevenció dels símptomes.

L'estudi també va constatar que en el 76% dels pacients van millorar els símptomes gastrointestinals, a més els símptomes cutanis van millorar en el 77%, els musculars en el 82% i el cansament en el 76%.

Segons l'Adriana Duelo, Directora de Nutrició, de l'Institut Clínic del Dèficit DAO, que recentment ha obert una Unitat DAO a la Fundació Hospital de Puigcerdà, "els símptomes associats

al dèficit de DAO poden prevenir-se a través de la dieta":

• Es pot prevenir el Dèficit de DAO mitjançant la dieta?

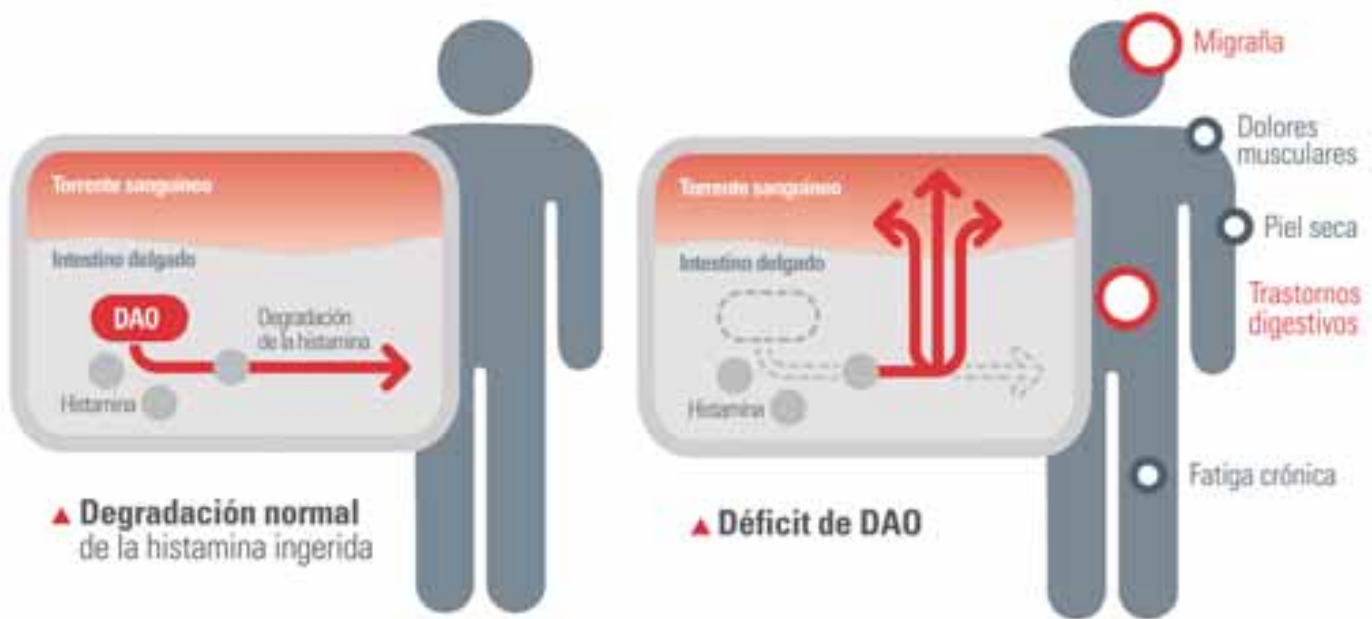
El dèficit enzimàtic com a tal no, ja que en la majoria d'ocasions és d'origen genètic, però sí els símptomes que apareixen per un dèficit de l'enzim DiAminoOxidasa.

• Com ha de ser la dieta?

Una primera fase, la més estricta, consisteix en evitar tots els aliments que afavoreixen l'acumulació d'histamina, ja sigui pel seu contingut d'aquesta o en altres amines que competeixen amb ella, per la seva capacitat d'alliberar histamina endògena o perquè bloquegen o inhibeixen l'enzim DAO, com és el cas de les begudes alcohòliques. A més, és necessari suplementar la dieta amb enzim DAO.

• Quins són els símptomes predominants pels pacients que visiten la Unitat DAO?

Principalment venen per migranya, però no és l'únic símptoma. Molts tenen problemes digestius (inflor, restrenyiment, o diarrea), problemes de pell



(pell atòpica, vermellors, picors o dermatitis), fatiga i/o dolors musculars (sobre tot en la zona de les cervicals i lumbar).

• **Quina qualitat de vida o grau de normalitat tindrà un pacient amb déficit de DAO?**

• Diria un estat de normalitat quasi complet. Dic quasi perquè sempre haurà de controlar la dieta d'alguna manera i ajudar-se amb la suplementació de DAO quan sigui necessari. La qualitat de vida del pacient dependrà del rigor que tingui en complir bé o no el tractament, i per això és imprescindible anar al professional adequat.

• **S'han de desterrar per sempre aliments comuns com la llet, els cítrics, el tomàquet... pel seu alt contingut en histamina?**

Desterrar és una paraula

molt forta. • proposo 'intentar evitar'. A l'inici del tractament sí que és important evitar-los del tot, però després es poden fer excepcions de forma puntual. No és el mateix un suc de taronja cada dia amb l'esmorzar (molt saludable pels que no tenen déficit de DAO) que un al mes. És preferible prendre una crema de carbassó (sense llet) que uns espaguetis amb tomàquet de pot i formatge o tonyina, ja que la càrrega d'histamina del carbassó és menor.

• **Existeix una dieta genèrica?**

Existeixen pautes genèriques, però mai una dieta estàndard. La dieta ha de ser personalitzada: cada pacient és un món i té diferents horaris, treballs, situacions familiars, historials clínics.

• **I amb tanta restricció, és possible gaudir del menjar?**

I tant!!! Hi ha més aliments en el mercat dels que pensem, però sempre comprem el mateix. L'arròs de muntanya amb cuixetes de pollastre, ceba, pebrots de colors, una mica d'all, lloret i romaní és boníssim.

