



El Sr. Daniel Ramia va prendre el relleu de la Sra. Lourdes Mas el mes de maig de 2018 i al setembre del mateix any va ser nomenat Director Gerent de l'Hospital de Barcelona.

És llicenciat en ciències econòmiques i empresarials per la Universitat Autònoma de Barcelona, ha cursat un Postgrau de control de Gestió a EADA i un màster de Direcció Financera a la Universitat Pompeu Fabra, a més d'un Programa de Direcció General a la Universitat Oberta de Catalunya i un màster en Gestió Hospitalària a la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona. Ha desenvolupat la seva tasca professional en entitats financeres i en el sector de mútues asseguradores. Durant els últims 10 anys, havia estat director de clíniques a MC Mutual.

El Dr. Miquel Gómez es va incorporar com a adjunt a la Direcció Mèdica l'abril de 2018 i amb data 1 de juliol de 2019 ha estat nomenat Director Mèdic substituint el Dr. Carles Humet.

El Dr. Gómez és llicenciat en medicina i cirurgia per la Universitat de Barcelona i especialista en cardiologia. Doctor en medicina per la Universitat Autònoma de Barcelona. Ha cursat un màster en Direcció Clínica (Universidad Internacional Menéndez y Pelayo) i estudis en Management of Public Health (The Johns Hopkins University, USA). Ha treballat durant 15 anys com a cardiòleg i coordinador de secció a l'Hospital del Mar i ha estat director de projecte al Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona. Ha realitzat una estada com a *fellow* al National Health Service (University of

El Dr. Miquel Gómez es va incorporar com a adjunt a la Direcció Mèdica l'abril de 2018 i amb data 1 de juliol de 2019 ha estat nomenat Director Mèdic substituïnt el Dr. Carles Humet.

El Dr. Gómez és llicenciat en medicina i cirurgia per la Universitat de Barcelona i especialista en cardiologia. Doctor en medicina per la Universitat Autònoma de Barcelona. Ha cursat un màster en Direcció Clínica (Universidad Internacional Menéndez y Pelayo) i estudis en Management of Public Health (The Johns Hopkins University, USA). Ha treballat durant 15 anys com a cardiòleg i coordinador de secció a l'Hospital del Mar i ha estat director de projecte al Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona. Ha realitzat una estada com a *fellow* al National Health Service (University of Edinburgh, UK) i és professor associat de Medicina de la Universitat Pompeu Fabra.

El Dr. Humet continuarà vinculat a l'Hospital com a assessor de la Direcció.

Assistència Sanitària i el FC Barcelona han ampliat fins al 30 de juny de 2024 la seva col·laboració, iniciada fa 15 anys.

El nou acord afegeix a aquesta col·laboració el patrocini per part d'Assistència Sanitària dels equips d'esports professionals de l'entitat blaugrana –bàsquet, handbol, futbol sala i hoquei sobre patins–, que lluiran el logotip de l'asseguradora a la part davantera de les seves samarretes durant les pròximes cinc temporades.

D'aquesta manera la seva denominació oficial tornarà a ser únicament Barça.

Ambdues parts han expressat la seva satisfacció per la nova aliança, que també ofereix a Assistència Sanitària drets d'associació i d'imatge, drets de publicitat i promoció i drets d'hospitalitat, entre d'altres, tant per a les seccions professionals i a l'espai del Palau Blaugrana com també en el futbol i en el recinte del Camp Nou.



El passat 5 de juliol, en el marc de les activitats promogudes pel Club Doctor Espriu – Montepío d'Assistència Sanitària, es va celebrar a l'exclusiu Golf Montanya la tercera edició del torneig de golf d'Assistència Sanitària. Els més de 80 participants van viure una jornada amb esperit esportiu, sorpreses i, sobretot, diversió entre amics i companys. En acabar la competició, es va servir un dinar i es va fer el tradicional lliurament de premis i sorteig de regals.



Altre cop el Club Assistència s'ocupa de temes relacionats amb la infància, abordant, en aquest número, dues problemàtiques creixents en la nostra societat de consum.

Per un costat, la Dra. Dominica Díez ens parla de l'addicció a tot tipus de pantalles, que pot aparèixer tant en nens com en adults i condiona la vida dels afectats d'una forma seriosa, ja que les seves relacions socials i afectives es deterioren sensiblement, substituïdes per la seva activitat a les xarxes socials. La Dra. Díez ens dona alguns consells bàsics per prevenir aquestes situacions ja des de la infantesa.

D'altra banda, el Dr. Pere Sala, cap del servei de Pediatria i Neonatologia de l'Hospital de Barcelona, ens parla de l'obesitat infantil. La manca d'exercici físic i el consum excessiu de productes processats són les causes d'aquesta epidèmia moderna, que arriba a afectar el 12,6% dels nens catalans, segons l'Enquesta de Salut de Catalunya. Els pediatres i metges de capçalera d'Assistència Sanitària ajuden els seus pacients a prendre consciència que la pràctica regular d'algun esport i una alimentació sana i equilibrada són hàbits que s'han d'adquirir durant la infància, per garantir una bona salut en l'edat adulta.

També informem en aquest número de les noves jornades que se celebraran a l'Hospital de Barcelona, adreçades als professionals d'Assistència Sanitària. El programa docent del Grup Assistència vetlla per l'actualització contínua de coneixements dels seus professionals, sempre en benefici dels seus pacients.

Finalment, ens ocupem del recanvi generacional que s'està produint en la Direcció de l'Hospital de Barcelona. El Sr. Daniel Ramia com a Director Gerent i el Dr. Miquel Gómez com a Director Mèdic agafen les regnes del centre per continuar oferint als assegurats d'Assistència Sanitària la millor atenció.



L'addicció a les TIC. Signes d'alerta i consells preventius

Dominica Díez Marcet,

Psicòloga Clínica i Doctora en Psicologia. Responsable de la Unitat de Joc Patològic i Altres Addiccions no Tòxiques. Fundació Althaia. Xarxa Assistencial Universitària de Manresa

Les TIC són una eina fonamental d'aprenentatge i comunicació i produeixen canvis en el nostre estil de vida i en les formes de relacionar-nos amb els altres, amb el món i amb nosaltres mateixos. Les xarxes socials permeten mostrar-nos als ulls dels altres i a l'adolescència, però no de forma exclusiva, pot semblar inclús que no té sentit el que es fa si no s'explica.

L'ús del mòbil, especialment de les xarxes socials, ens connecta i alhora pot abduir-nos, interrompent el flux dels nostres pensaments i fragmentant l'espai més íntim de silenci intern. Aquesta “abducció” també afecta les relacions que establim amb el nostre entorn i especialment els més petits, que poden no rebre l'atenció que requereixen de forma sostinguda.

L'excés d'ús de pantalles comporta un estil de vida sedentari que pot ocasionar diferents problemes de salut com ara obesitat, diabetis i problemes cardiovasculars i musculars degut a la manca d'activitat física. Es parla de l'insomni tecnològic i de la miopia en els infants i adolescents, però també en els adults, com a dos dels problemes de salut més importants del segle XXI. Aquests riscos disminueixen si es respecta l'horari de son-vigília evitant les pantalles, sobretot interactives, una hora abans d'anar a dormir, es desenfoca la vista de la pantalla 20 segons cada 30 minuts, hi ha bona llum ambiental i les habitacions a la nit estan lliures de pantalles.



L'infant per créixer de forma saludable necessita d'un entorn afectiu que li ofereixi seguretat i li permeti expressar-se i li marqui límits per saber fins on pot arribar; una bona alimentació, un son reparador i moviment. Coneixem la importància del joc simbòlic a nivell de desenvolupament i que avorrir-se, de tant en tant, facilita la creativitat dels petits i dels grans. Actualment, prescriure àpats junts sense pantalles i que els infants juguin amb joguines no és cap ximpleria.

Però què passa quan l'infant, adolescent o jove passa moltes hores connectat? Hi ha una línia divisòria entre normalitat i patologia? Els tres principals indicadors de risc d'addicció són l'abandó d'activitats d'oci i obligacions; la davallada del rendiment acadèmic i canvis en l'humor difícils de reconduir, quan no pot jugar o connectar-se.

Com a agents de salut podem intentar ajudar les famílies a prendre consciència de com s'utilitzen les TIC a casa. L'aproximació a les TIC hauria de ser progressiva, guiada i divertida.

RECOMANACIONS SOBRE TEMPS D'ÚS DE PANTALLES:

- Cap ús de pantalles en menors de 2 anys.
- Dels 2 als 3 anys exposició limitada i acompanyada en programes de qualitat (màxim mitja hora diària).
- Dels 3 als 5 anys increment progressiu i supervisat (màxim una hora diària).
- En endavant, un ús recreatiu de les TIC inferior a 2 hores diàries està associat a un millor rendiment acadèmic i un desenvolupament global saludable, juntament amb una alimentació sana, uns bons hàbits de son i l'exercici físic.

En una societat tan hiperconnectada un dels majors reptes que se'ns planteja és aprendre a desconnectar. Fins i tot podem proposar un dia a la setmana descansar tots de les pantalles.



Per a més informació:

- www.faros.hsjdbcn.org
- www.pantallasamigas.net
- www.wiredsafety.org

Obesitat infantil, la nova epidèmia del segle XXI

Pere Sala Castellví,

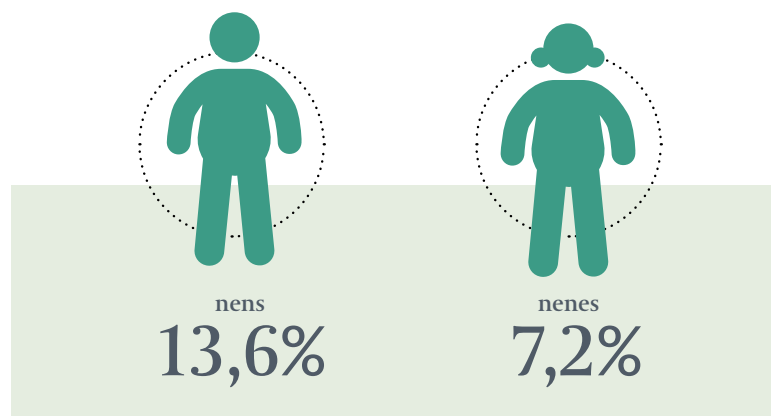
Cap del Servei de Pediatria i Neonatologia, Hospital de Barcelona- SCIAS

L'obesitat és un greu problema de salut pública a nivell mundial, amb conseqüències greus de morbiditat i mortalitat. L'obesitat està associada a múltiples malalties cròniques, com la diabetis tipus 2, hipertensió, malalties cardiovasculars i de l'aparell locomotor, apnees del son, depressió i major risc de patir càncer. S'estima que a Catalunya més d'11.000 persones moren cada any per causes associades a l'excés de pes, el sedentarisme i l'alimentació inadequada.

L'obesitat és una malaltia crònica, complexa i multifactorial que s'inicia habitualment en la infància i en l'adolescència i el seu origen ve donat per una interacció genètica i ambiental, on la part ambiental i d'estils de vida hi juga un paper rellevant.



Segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya el 35% dels infants entre 6 i 12 anys tenen excés de pes. Aquest percentatge es divideix entre el 25% que té sobrepès i el 10% que presenta obesitat. L'excés i el sobrepès afecten per igual a nens i nenes, però l'obesitat és més freqüent en els nens (13,6%) que en les nenes (7,2%). El nivell socioeconòmic té una incidència significativa en la prevalença de l'obesitat, sent més elevada en les classes socials menys afavorides, que pot arribar a ser fins a 9 vegades més alta en algunes àrees.



Tot i que els condicionants genètics juguen un paper molt important en l'aparició de l'obesitat, diversos estudis constaten que els hàbits poc saludables – menjar malament, poc exercici físic i la falta d'hores de son – causen excés de pes durant la infància.

L'obesitat infantil és un fort predictor de l'obesitat de l'adult i això té conseqüències econòmiques i de salut ben conegudes, tant per a l'individu com per al conjunt de la societat.

Quan es detecta un infant de 4 a 7 anys amb excés de pes és molt important actuar des del primer moment, amb una avaluació de la situació per part del pediatre, aconsellant la família perquè posi en marxa les mesures necessàries. S'ha de tenir present sempre que l'excés de pes no és un problema exclusiu del nen, és un assumpte que afecta tota la família.

L'abordatge d'aquest problema s'ha de fer des de la salut pública. Els governs tenen un paper important en crear un entorn saludable que faciliti un estil de vida saludable, actuant en els àmbits del sistema de salut, comunitari, escolar i laboral. El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, ara fa poc més de 10 anys, va desenvolupar i posar en marxa el Pla Integral de Promoció de l'Activitat física i l'Alimentació saludable (PAAS), un pla que proposa un abordatge multidisciplinar, multifactorial i integral per donar resposta a l'epidèmia d'obesitat.

Recentment, el mateix Departament de Salut ha explicat que aplicarà aquesta tardor un nou model per prevenir i atendre l'excés de pes infantil. El model pretén actuar, en els infants i les seves famílies, sobre àmbits concrets –l'alimentació, l'activitat física, el sedentarisme, les hores de son i altres conductes–, i implica els professionals de la salut amb formació específica, i les famílies, en col·laboració amb els recursos comunitaris i de salut pública.

És evident que l'aspecte més important per abordar el problema de l'obesitat és la seva prevenció. La implementació de programes de prevenció de l'obesitat infantil ha de començar des de ben aviat, en el moment del naixement, i fins i tot abans. Han de ser impulsats i implantats pels estaments polítics i s'hi han d'incorporar tots els estaments socials, amb la implicació plena dels professionals de la salut i de les famílies.

