

BATECS

BUTLLETÍ GRATUÏT INFORMATIU I DIVULGATIU DE L'ASSOCIACIÓ

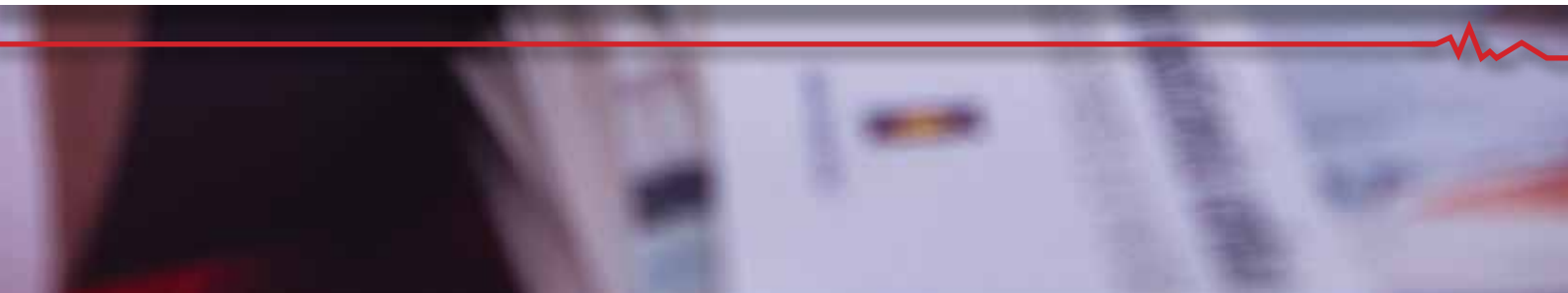
73

SEGON QUADRIMESTRE 2015

GICOR
ASSOCIACIÓ GIRONINA DE PREVENCIÓ I AJUDA
A LES MALALTIES DEL COR



_XIX SETMANA DEL COR



GICOR

ASSOCIACIÓ GIRONINA DE PREVENCIÓ I AJUDA
A LES MALALTIES DEL COR

INICI

ENTITAT ▾

SUMARI

BUTLLETÍ NÚMERO 73 · SEGON QUADRIMESTRE 2015

3_Editorial

Nous reptes sense perdre els orígens

4/5_L'evidència del cor

El cor de Shakespeare

6/7/8_Entrevista

Doctor Gabriel Vázquez Oliva

9_Conferència-Tertúlia

Sr. Bisbe de Girona, Francesc Pardo

10/11/12_XIX Setmana del Cor

Resum de les activitats de la Setmana del Cor

13/14_Notícies

Neix CardioAlianza, Conferències-Tertúlies, Activitats Lúdico-Culturals, Caminades, Passajades, Gimnàs, Club de la lectura, Serveis de Professionals, Cloenda del Curs 2014-2015 de Gicor.

AMB EL SUPORT DE

Ajuntament  de Girona

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 **Dipsalut**
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

C. Rutlla, 20-22. 17002 GIRONA Tel. 972 22 14 69

N.I.F. G 17361650

info@gicor.org / www.gicor.org

Els articles signats són responsabilitat exclusiva dels seus autors i no s'identifiquen necessàriament amb l'opinió d'aquest butlletí.

Es distribueix de forma gratuïta.

CRÈDITS

Edita: Gicor // Disseny i maquetació: Dsink estudi gràfic // Redacció i coordinació: Gicor // Fotografia: Gicor // Impressió: Impremta Pagès // Dipòsit Legal: Gl. 1094-2003

BATEGUEM
MÉS A PROP TEU
www.gicor.org

NOUS REPTES SENSE PERDRE ELS NOSTRES ORÍGENS_

Quan rebeu aquest nou número de la revista, segur que molts estareu gaudint ja de l'estiu, època per compartir amb la família i amb els amics, època en la qual tot va a ritme més lent per poder gaudir del moment o per poder combatre la calor, pròpia d'aquesta època de l'any.

Aprofito aquestes línees per comentar tres fets que han passat en las últimes setmanes dels quals trobareu més informació en aquestes pàgines. Com diu el títol, **nous reptes**, a primers de juliol s'ha presentat oficialment la Cardioalianza, una nova entitat que vol aglutinar totes les associacions de malalts de cor de l'Estat Espanyol que s'hi vulguin adherir. No hi ha antecedents a Espanya d'una entitat que representi tots els pacients de cor. GICOR i FAGIMCOR (Federació de les Associació de pacients de la demarcació de Girona) han estat juntament amb sis més les promotores d'aquesta nova entitat. El president de GICOR ocuparà el lloc de Secretari a la junta de govern. Ja he comentat en anteriors editorials que el futur de les associacions de pacients passa per estar units per poder incidir en les polítiques sanitàries tant autonòmiques com nacionals i aquesta entitat neix, a més, amb el desig de fer-ho també a nivell de la Unió Europea.

I tot això sense perdre els **nostres orígens**. Acabem de tancar la XIX Setmana del Cor. GICOR una vegada més, ha estat a peu de carrer com sempre ha fet, informant la població sobre la prevenció de les malalties cardiovasculars, calculant les possibilitats de risc coronari, etc. Com ha passat en les últimes edicions, les activitats que més han centrat l'atenció són la prevenció i la informació, cosa que demostra l'interès i alhora la preocupació del ciutadà per les malalties cardiovasculars, que segueixen sent la primera causa de mortalitat en els països avançats. Aquest any hem allargat la nostra presència a la Plaça Miquel Santaló mig dia més, i no ens hem equivocat, donada l'afluència de persones que han passat per els estands. Trobareu informació en aquest número de la resta d'activitats. Agrair des d'aquí la implicació de tantíssima gent en l'organització, des dels estudiants d'infermeria i de medicina de la nostra universitat, sempre amb una excel·lent predisposició, fins a tants voluntaris de GICOR, que sense ells no seria possible la que sens dubte és la setmana més important de la nostra associació.

Cal també esmentar, que GICOR juntament amb FAGIMCOR ha rebut **una distinció**, en el primer Fòrum d'Entitats celebrat a Barcelona el passat 11 de juny, organitzat per l'empresa farmacèutica NOVARTIS. Aquest reconeixement va ser en l'àgora d'Iniciatives i Pràctiques d'èxit, per com varem gestionar, el novembre passat, la continuïtat de la cirurgia cardíaca a Girona davant de la possibilitat de la seva desaparició. Reconeixement, que també ens va fer extensiu durant els actes de la passada Setmana del Cor, el gerent de la Regió Sanitària de Girona, Dr. Trias. Només és un reconeixement, però almenys ens indica que el camí que portem és el correcte.

Tant els membres de la Junta com jo us desitgem que tingueu un bon estiu. No feu excessos i cuideu molt la vostra salut.

Tomás Juan Fajardo Sarret
President

EL COR DE SHAKESPEARE

Un aspecte fascinant de les seves obres és l'abundància de referències mèdiques.

William Shakespeare, el dramaturg i poeta més gran de tots els temps, ens commou en exposar magistralment totes les glòries i misèries de la condició humana. Però, com passa amb tots els genis, hi ha altres aspectes fascinants de la seva vida i obra. Un d'ells és l'abundància de referències mèdiques a les seves obres, en especial a la circulació de la sang. És remarcable que, sense estudis superiors ni viatges fora d'Anglaterra, tingués els coneixements mèdics que demostra i que el diferencien d'autors contemporanis com Marlowe, Ford o Jonson.

Que el cor era important se sabia des de l'antiguitat, però fins els descobriments de William Harvey (veure Batecs, 71), contemporani de Shakespeare, no es va tenir la noció actual que el cor és una bomba i que la sang circula contínuament. En diversos passatges Shakespeare fa clara referència al batec del cor, que menciona 1400 vegades, i al moviment de la sang per tot el cos. El més sorprenent és que va deixar d'escriure l'any 1612, abans que Harvey fes difusió de les seves teories l'any 1616, pocs dies abans de la mort de Shakespeare.

Aquest aparent misteri ha tingut ocupats estudiosos i investigadors des de fa segles. Uns diuen que Shakespeare no podia tenir els necessaris coneixements mèdics i això és una evidència més que les obres que se li atribueixen les va escriure una altra persona. Els partidaris d'aquesta idea han postulat fins 80 candidats, i en aquest cas el favorit seria Francis Bacon, que va ser testimoni dels treballs de Harvey. Altres diuen que Shakespeare durant els anys "foscos" (1584-1592), dels quals no se'n sap res, va rebre d'incògnit formació científica i mèdica a Anglaterra o a Pàdua, com Harvey. Altres diuen que el seu gendre, el Dr. John Hall, que era un metge prominent, el va assessorar. Finalment, és possible que Shakespeare i Harvey es coneguessin i que aquest li expliqués els seus descobriments abans de fer-los públics, donat que ambdós freqüentaven la



"Julius Caesar" de Joseph Mankiewicz (1953)

cort del rei Jaume I i els ambients erudits de Londres. Fins i tot hi ha qui ha escrit que el descobridor real de la circulació de la sang va ser Shakespeare i que Harvey li va copiar!

En tot cas, el misteri no resta fascinació a la poesia, ans al contrari. Veiem-ne alguns exemples. A "Hamlet", al príncep se li apareix el fantasma del seu pare, el rei, enverinat pel seu germà, i li demana venjança. Li diu que el verí "a través de les portes i camins del cos", en al·lusió a la circulació, li ha causat la mort "tornant la fina sang com llet quallada". És vessat a l'orella mentre el rei dorm, demostrant també el no menys sorprenent coneixement de la comunicació entre l'oïda i la gola per la Trompa d'Eustaqui. A la mateixa obra, quan mor Hamlet el seu amic Horatio diu: "Ara es trenca un cor noble. Bona nit, dolç príncep, i que els cants dels àngels t'acompanyin al teu repòs".

A "Romeu i Julieta", el Frare Llorenç diu a l'heroïna que en beure el vial que li dona "sentiràs a les venes un humor fred i adormidor, i el pols s'aturarà", simulant la mort. Més tard Capulet en creure-la morta diu que "la sang està aturada", i la



“Romeo and Juliet” de Franco Zeffirelli (1968)

mateixa expressió s’usa per descriure l’aparença d’un cadàver a “Enric VI, segona part”. A “Coriolà”, Menenius Agrippa explica curiosament la funció de l’estómac: “jo sóc el primer de rebre els aliments...i us els faig arribar per les rieres de la sang fins a la cort, el cor, i a la seu del cervell...”. A “Juli Cèsar”, Brutus, un dels assassins del Cèsar, il·lustra l’amor a la seva dona Portia dient-li “tu ets la meua vera i honorable esposa, que estimo tant com les rogenques gotes de sang que passen pel meu trist cor”. Però Shakespeare no ens parla únicament de la funció mecànica del cor, també cospa la seva relació amb les emocions i la influència sobre ell dels problemes de l’ànima, avançant-se a la medicina i psiquiatria modernes. A “Othello” el protagonista estrangula la seva dona Desdemona per gelosia i justifica el crim acusant-la d’infidel: “Dona perjura! Em fas tornar el cor de pedra, i fas que sigui un assassinat el que jo creia un sacrifici”. A “Macbeth”, Lady Macbeth ha embogit pels remordiments d’haver comès amb el seu marit l’execrable crim d’assassinar el seu rei Malcolm mentre dormia, hoste a casa seva. En veure el seu estat, Macbeth li prega al metge: “Guariu-la d’aquest mal. No teniu cap remei per una ment malalta que arrenqui del record una pena arrelada, esborri les angoixes escrites al cervell i, amb algun dolç antídote de l’oblit, li esbaldeixi del pit els neguits perillosos que li pesen al cor?” No cal dir que el metge li respon que per aquest cas no té el remei.

Però el geni de Shakespeare no es limita al cor i a la circulació de la sang. Va referir-se a tots els problemes mèdics del seu temps (pesta bubònica, sífilis, malària) i va descriure estats que la medicina actual, i en especial la psiquiatria, reconeix com versemblants, com si els personatges de Shakespeare fossin pacients reals avui. Tan es així que s’ha dit que Sigmund Freud, gran admirador seu, va formular la teoria del psicoanàlisi inspirat en els herois de les seves tragèdies (Hamlet, Othello, Macbeth i El Rei Lear). Una vegada més, la vida imita l’art i no a l’inrevés.

Com no podia ser d’altra manera, les obres de Shakespeare han inspirat grans pel·lícules, que il·lustren els passatges a què m’he referit.



“Othello” d’Orson Welles (1952)

Dr. Rafael Masià

Cardiòleg i excapdeservei de Cardiologia de l’Hospital Universitari Dr. Trueta de Girona

DOCTOR GABRIEL VÀZQUEZ OLIVA

Cap dels serveis de cardiologia de l'Hospital Josep Trueta i de l'Hospital de Santa Caterina.



Dr. Grabiél Vázquez en el seu despatx

El Dr. Vázquez va estudiar medicina a Barcelona i va fer la residència en cardiologia al "Instituto de Cardiología de Madrid", de la Universitat Complutense. Des de l'any 1997 va ser cap del servei de cardiologia de l'Hospital Comarcal de Blanes i de l'Hospital Comarcal Sant Jaume de Calella, agrupats en la Corporació de Salut del Maresme i la Selva. El juny de 2014 va incorporar-se al seu nou lloc de responsabilitat.

Gicor: Bon dia, Dr. Vázquez, i gràcies per dedicar uns minuts de la seva atapeïda agenda a Gicor. Després d'aquest primer any, quina és la seva impressió?

Dr. Vázquez: Bon dia. Les meves sensacions són molt bones i estic molt content. Els primers mesos van ser difícils, primer en l'aspecte personal per l'adaptació a la nova tasca, molt diferent de l'anterior, però sobretot perquè em vaig trobar de ple amb el greu problema de la cirurgia cardíaca. Cal recordar que el pla de reordenació de la cirurgia cardíaca a Catalunya, segons el qual passàvem a dependre d'un altre centre, donava per fet que cessarien les intervencions a Girona. Van ser

uns mesos molt complicats i confusos, però finalment, amb gestions a diferents nivells de Gicor, de CatSalut de Girona i, humilment, algunes meves, es va aconseguir la continuïtat de la cirurgia cardíaca al Trueta. El nou centre, l'Hospital Germans Trias i Pujol de Badalona, ha entès la situació i, superades les reticències inicials, està donant un molt bon servei.

G: Així, vostè creu que la situació s'ha resolt favorablement i que no hi haurà més ensurts?

V: Doncs sí, crec que no hi haurà més ensurts

G: Creu que la solució ja és definitiva, amb dos intervencions a la setmana, o que es pot ampliar el servei fins assumir tota la demanda de la regió?

V: Això ara per ara és difícil, però no impossible. En comparació amb abans, tenim dues sessions setmanals en lloc d'una i presència diària de cirurgians en lloc de només dos dies. De fet, sense desmerèixer la feina de l'equip anterior de l'Hospi-

tal Vall d'Hebron, estem millor que abans, amb més cobertura, i així ho confirmen els cardiòlegs del servei. Per tant, amb el dispositiu actual, es pot ampliar a més sessions i més pacients quasi sense canvis. Però això no depèn de nosaltres sinó d'altres instàncies.

G: Potser amb el nou gerent, Dr. Casanovas, les perspectives seran millors.

V: Aquest tema no s'ha tractat amb profunditat tot i que hi ha per part de tots la intenció de consolidar el projecte.

G: Una altra novetat es l'ampliació del servei d'hemodinàmica pel codi infart a 24 hores diàries des del passat 16 de febrer.

V: Sí, aquesta era una millora llargament esperada. Després de la implantació inicial del codi infart de 8 hores i ampliada a 12, calia completar-la. Feia patir que durant la nit es trasllessin els pacients a Barcelona, el que resultava en importants retards en el tractament, en detriment del pronòstic del pacient. Estem molt satisfets de la mesura i aquests primers mesos s'han complert favorablement les nostres previsions.



Desfibril·lador

G: Ha causat problemes en el servei aquesta ampliació?

V: Totes les millores suposen més esforços dels professionals. Aquí cal remarcar la bona disposició de tota la unitat d'hemodinàmica, especialment dels metges que fan guàrdies, Dra. Càrdenas i Dr. Rivero, i l'equip d'infermeria. S'ha contractat un nou hemodinamista, Dr. Oliva, antic resident del servei que ens alegrem que "torni a casa". A més a més, tenim el recolzament ocasional d'alguns hemodinamistes de Barcelona.

G: Una vella reivindicació, encara pendent malgrat moltes promeses, és el servei d'electrofisiologia i arítmies. Alguna novetat?

V: En sóc conscient, i els meus antecessors Dr. Masià i Dr. Sala ja hi havien treballat molt. He presentat un nou projecte, que es troba al centre corporatiu de l'ICS a Barcelona pendent de decisió. No hi ha resposta oficial fins ara i no sé si aquest any, que és electoral, n'hi haurà.

G: No és estrany que aquest servei existeixi a Lleida i Tarragona i no a Girona, que té programes punters en arítmies, com genètica de la mort sobtada i cardioprotecció? Sembla una paradoxa.

V: Efectivament és paradoxal. Per un centre terciari com el Trueta, referent de la regió, amb un volum considerable de pacients, que són qui realment ho pateixen, és una mancança difícil d'explicar. Jo espero que si no es resol aquest 2015 serà el 2016.

G: Creu que si les decisions que afecten Girona, com aquesta, es prenguessin a Girona aniríem millor?

V: Bé, probablement algunes coses es podrien fer d'una altra manera, però no em correspon a mi decidir-ho.

G: La seva incorporació també ha coincidit amb la posta en marxa del projecte de col·laboració entre l' Institut Català de la Salut (ICS) i l' Institut d'Assistència Sanitària (IAS), en virtut



Bicicletes estàtiques de rehabilitació cardíaca

del qual vostè coordina els serveis de cardiologia dels hospitals Josep Trueta i de Santa Caterina. Cóm ho veu?

V: Havent treballat 17 anys a un hospital comarcal, em permet tenir una visió en aquest aspecte bastant equànime. Penso que la col·laboració entre els centres beneficia a tots i que el centre de referència s'ha de reforçar. Com en tots els canvis, hi ha reticències i tensions en la implantació, però no tinc cap dubte que serà bo per a la regió, pels serveis i pels pacients. Per exemple, ja estem intercanviant professionals entre els dos serveis, amb satisfacció de tots.

G: Amb la seva visió territorial, creu que l'acord es podria aplicar als hospitals comarcals?

V: Conservant la seva autonomia, els hospitals comarcals poden beneficiar-se molt de la integració al centre de referència. S'han d'eliminar temors i antagonismes més o menys comprensibles i tenir una visió més positiva. Quan era a Blanes mai vaig veure el Trueta com el peix gros que es volia menjar el petit, ans al contrari, volia que tingués més prestacions en benefici de tota la regió.

G: Ja anem acabant. Vostè ha participat en el projecte REGICOR, emblemàtic a Girona i orgull dels gironins.

V: És un projecte de referència de gairebé quaranta anys. No és el mateix que quan va néixer i s'ha anat adaptant als canvis amb el temps. Continuarem amb aquest i altres projectes.

G: Per últim, quin creu que hauria de ser el rol de GICOR i de les associacions de pacients en general?

V: Els polítics s'han adonat que la participació dels ciutadans és important en la planificació i presa de decisions i aquí les associacions tenen gran paper. Han de ser el nexa entre el ciutadà i el sistema sanitari per millorar-ne el funcionament. Per exemple, ara estic preparant un treball sobre l'adherència als tractaments. Una part important, fins el 50%, de tractaments es fan malament o no es fan simplement perquè els pacients no prenen les medicacions prescrites. Aquí les associacions poden ajudar a motivar als pacients perquè compleixin els tractaments.

G: Moltes gràcies, Dr. Vázquez. GICOR li desitja molta sort i encert en la seva nova responsabilitat i li ofereix la seva col·laboració. Algunes paraules finals?

V: Estic molt content de com està anant tot i de la bona resposta del servei. Estic segur que en el futur veurem novetats importants.

QUI SOFREIX ÉS UNA PERSONA QUE PENSA

Cal parlar sobretot de malalts i no tant de malalties.



Sr. Bisbe i la presentadora Dra. Carmen Castro

En el decurs de la seva conferència “Actitud en la malaltia”, organitzada per Gicor (Associació gironina de Prevenció i Ajuda a les Malalties del Cor), el bisbe Francesc va assegurar que cal parlar sobretot de malalts i no tant de malalties. Cada experiència sofrent és diferent en raó de qui la pateix. L’actitud, la manera d’encarar la situació, així com les preguntes i les reflexions a què dona peu, són diferents en cada persona: “Per què jo?”, “Fins quan?”, “I després, què?”...

Des de la que va definir com a “saviesa del malalt”, rememorà la fe de Getsemaní: “que passi de mi aquest calze”. I va parlar de la malaltia com una experiència fonda del que significa anar a contracorrent, i com una vivència del que és la pobresa: “la malaltia és una forma de pobresa molt important”, va assegurar.

Va cloure la seva intervenció amb unes reflexions molt concretes a partir d’una realitat viscuda en primera persona. Hi ha quelcom del que no ens podem sostreure: “Jo he estat,



Assistents a la conferència.

estic o estaré malalt”. A partir d’aquí, cal preparar-nos per tal de fer-hi front “des de la vessant de creients, posant-nos en mans del Senyor i confiant en Ell,... I amb agraïment també a la dedicació i l’esforç dels professionals de la medicina”.

Resum publicat al web del Bisbat de Girona, sobre la conferència que el nostre Bisbe Francesc va impartir a Gicor el 14 del passat mes de maig

CAMPANYA INTENSA DE LA PROMOCIÓ DE LA SALUT CARDIOVASCULAR

Del 9 al 14 de juny de 2015

La Setmana del Cor no és més que una sèrie d'actuacions de diferents tipus, que GICOR concentra en un període de temps curt, aquest any cinc dies, per tal d'aconseguir que arribi al màxim nombre de persones possible el fet que les malalties cardiovasculars són les que més morts produeixen, es poden prevenir o retardar la seva aparició, i que hi ha uns factors que les afavoreixen i d'altres que les prevenen. Per això hem anat a places, camps d'esports, auditoris... que generalment al llarg de l'any no hi fem cap activitat.

La setmana del cor es va presentar el dia 8 de juny, en una roda de premsa feta pel President, Tomás Juan Fajardo, a diversos mitjans.

Auditori Josep Irla Dimarts, 9 de juny, s'hi va celebrar una taula rodona: "Quin és el paper de les associacions de pacients en el sistema sanitari d'avui?"

La formaven 5 persones provinents de diversos camps: Yolanda Rueda, Sòcia-directora de NEPHILIA, consultoria i gestió; Sílvia Lloveras, responsable de l'Oficina de Cooperació de la UdG; Joaquim Caula, empresari i vicepresident de la Cambra de Comerç de Girona; Xavier Aldeguer, digestòleg i cap de servei de l'Aparell Digestiu de l'hospital Trueta; Pilar Cort, presidenta de AECC (Catalunya contra el càncer de Girona) que ens van oferir visions diverses sobre el tema tractat, totes elles molt interessants i fins i tot pràctiques per poder-se aplicar.

El moderador, Xavier Burjons, cap de comunicació de la Regió Sanitària de Girona, com a coneixedor de la matèria, hi va jugar un paper important per anar traient conclusions.

Tots els participants van convenir que, efectivament, les associacions tenen un gran paper en el sistema sanitari actual. Consells útils suggerits, per exemple, aprofitar el voluntariat dels estudiants de la UdG, buscar altres formes de finançament, donar prestacions als socis que activin el seu interès per l'associació...



Participants de la taula rodona

Acte central a la seu de Gicor Dimecres 10 de juny, conferència sobre "La visió artística després d'una malaltia de cor" a càrrec del pintor gironí Quim Coromines. Ens va explicar de manera entenedora i artística les seves vivències de la malaltia de cor que va patir, durant la seva recuperació i després, un cop recuperat. A més d'explicar-ho amb paraules ho va explicar amb diverses mostres de les seves pintures que va fer durant aquest període. Pintures que, per altra banda ens van permetre als assistents poder-les gaudir i fins i tot gairebé tocar. Tot seguit es va oferir un refrigeri a tots els assistents.



Joaquim Coromines mostrant una de les seves pintures

Estands a la Pl. Miquel Santaló Els dies 11 i 12 de 10:00 a 19:00 i el dia 13 de 10:00 a 14:00. Se n'hi van muntar tres, un sobre prevenció, un altre sobre demostració, amb un maniquí, del procés de ressuscitació cardíaca i el tercer d'informació. Els dos primers estaven a càrrec d'estudiants de la facultat de medicina i de la d'infermeria que preniën la pressió a la gent que passava, calculaven el risc coronari aplicant les taules de Framingham-Regicor, aconsellaven sobre hàbits saludables i ensenyaven a fer reanimació cardiopulmonar bàsica a les 226 dones i als 124 homes que van voler acostar-s'hi. El tercer estand estava a càrrec de socis voluntaris de Gicor que repartien informació sobre l'associació i fins i tot van fer nous socis.



Demostració amb un maniquí del procés de ressuscitació cardíaca

Master class de marxa nòrdica i marxa saludable per les hortes de Sta. Eugènia, 14 de juny Aquest any hem introduït un canvi en l'activitat de l'últim dia. Tradicionalment, per concloure la Setmana i promoure la pràctica de l'exercici físic es feia una caminada programada i guiada. Enguany s'ha substituït per una classe d'introducció a la Marxa Nòrdica, a les 9:00 del matí, de la qual en trobareu una àmplia referència a la pàgina següent, feta per la pròpia professora. Seguidament, a les 10:00 es va iniciar una "marxa saludable per les hortes de Sta. Eugènia" tot practicant la marxa nòrdica que va durar dues hores. El total de participants va ser de 48 persones, 19 a la classe de Marxa Nòrdica i 46 a la Marxa Saludable. Tot plegat va ser molt interessant i agradable, encara que durant la marxa ens va enganxar la plena canícula.



Participants de la Primera Marxa Nòrdica

Promoció d'alimentació sana Del 5 al 14 de juny, En col·laboració amb el Gremi d'Hostaleria, Turisme i Restauració de Girona, i amb l'objectiu de promocionar una alimentació sana, GICOR va aconseguir que alguns restaurants s'adherissin a la proposta d'oferir menús cardiosaludables durant la celebració de la XIX Setmana del Cor. Els restaurants que s'hi varen comprometre són: Udon, Amaranta, La Banyeta, Aldoni, +CUB i El Racó de Fontajau.

MASTER CLASS DE MARXA NÒRDICA

Ribes del Ter, 14 de juny 2015

Amb motiu de la XIX setmana del COR i amb la col·laboració de l'Ajuntament de Girona, GEiEG i Nordic Walking Girona, l'Associació GICOR va organitzar una masterclass de marxa nòrdica i una marxa saludable en benefici al nostre cor.

Les ribes del Ter fou l'escenari escollit per la master class de marxa nòrdica, on una vintena de persones van poder aprendre tots els ets i uts de la marxa nòrdica, així com conèixer la seva tècnica, material, beneficis i aplicacions pràctiques per després incorporar-se amb la resta de participants a la marxa saludable per les hortes de Santa Eugènia, hortes de Salt i Pla dels Socs, un escenari idíl·lic per moure el nostre cor.

A les 10h del matí, i amb molta puntualitat, el Sr. Carles Puigdemont, Alcalde de Girona, va donar el tret de sortida a la marxa saludable, on grans i petits van recórrer el 10 km de traçat acabant amb una petita sessió d'estiraments i un esmorzar popular gentilesa de GICOR.

Durant la marxa saludable els participants van agafar consciència del seu cos i entendre que amb una bona tècnica, els beneficis que ens aporta la marxa nòrdica són múltiples:

- Augmentem el consum d'energia i de calories, en relació a la marxa normal
- Enfortim els músculs de quasi tot el cos. A diferència de la marxa convencional o el "running", hi ha un treball més actiu d'abdominals, braços, esquena, pectorals i coll
- Augmenta la freqüència cardíaca de 10-15 batecs per minut, respecte a la caminada tradicional, a la mateixa velocitat.
- És un bon exercici cardiovascular, incrementa el consum d'oxigen i millora la resistència aeròbica. Redueix les tensions musculars i el dolor en la zona cervical.



Master Class de Marxa Nòrdica impartida per Nordic Walking

- Millora la flexibilitat i la mobilitat de les articulacions, la coordinació, la postura i genera sensació de benestar, practicada en grup, ajuda a trencar l'aïllament de les persones.
- Contribueix a la prevenció de les malalties en general i per tant, també les del cor
- Es controla la pressió arterial, el colesterol i triglicèrids. Disminueix la pressió sobre les articulacions: turmells, genolls i malucs. També influeix en la millora de l'osteoporosi
- En persones afectades de càncer de mama, millora el drenatge limfàtic.

Des de Nordic Walking Girona, et convidem a iniciar-t'hi amb nosaltres i a participar en les nostres sortides i activitats per tal que facis de la marxa nòrdica, un estil de vida saludable.

Si en vols saber més, contacta'ns i t'assessorarem sense compromís.

nordicwalking.girona@gmail.com // (+34) 687 405 627

Cristina Borràs

NEIX LA CARDIOALIANZA

Es crea la primera entitat amb intenció d'agrupar a totes les associacions de malalts de cor de l'Estat Espanyol.



Junta directiva de Cardio Alianza

Al mes de setembre del passat any, sis associacions de pacients de cor de diverses regions d'Espanya, entre elles GICOR, vam coincidir en un acte a Madrid convidats per la "Fundación Española del Corazón". D'allí va sortir, d'una manera informal, la idea de crear una confederació a nivell nacional que pogués agrupar totes les associacions, federacions o fundacions relacionades amb tot tipus de malalties de cor. Després de diverses reunions entre aquestes sis associacions i amb una gran voluntat per dur a terme aquesta gran empresa fins ara inèdita al nostre país, el passat dia 2 de juliol va ser presentada davant els mitjans de comunicació la CARDIOALIANZA que és com es diu la nova entitat.

La CARDIOALIANZA neix amb la proposta de "Ser l'organització referent dels pacients amb malalties cardiovasculars –independent i sostenible– i la representant dels seus drets i necessitats davant els agents d'interès implicats en la prevenció, el diagnòstic i el tractament per aconseguir una atenció personalitzada i integral". Els valors que regiran la seva actuació són la transparència, la participació, el compromís i la independència. Les línies estratègiques que s'ha marcat la nova entitat per als propers tres anys són: L'apoderament dels pacients i les enti-

tats, cooperar per a la millora de l'atenció al pacient amb MCV, generar coneixement i posicionament sectorial, el desenvolupament de l'organització i promoure el creixement d'aliances estratègiques. És una entitat que neix amb una vocació no només nacional, sinó també europeista.

D'entrada és ja una organització sense ànim de lucre, que aglutina a nivell nacional a més de 18.0000 malalts i el seu objectiu és el de convidar a totes les associacions de pacients d'Espanya a sumar-se a aquesta aliança per garantir la màxima representació. Els seus objectius més immediats són reunir-se amb les Societats Científiques i Instituts d'investigació "per tenir un ampli coneixement de la situació actual de la recerca de l'MCV i veure possibles col·laboracions".

GICOR, a través de FAGIMCOR (Federació d'associacions Gironines de Malalties del Cor) el president de la qual és el mateix de GICOR, a més de membre fundador de CARDIOALIANZA i Tomas Juan Fajardo Sarret, president de GICOR ocupa el càrrec de Secretari de la junta de govern de la nova entitat creada.

www.cardioalianza.org



Caminada de Llorà a Sant Martí de Llémena

Degut a les vacances d'estiu, les activitats programades per als socis s'acaben el juny. Els membres de la Junta Directiva, el mes de juliol, sí que treballen i continuarà obert el despatx de Gicor de 5:00 a 7:00 de la tarda durant tot el mes.

CONFERÈNCIES-TERTÚLIES

14 de maig. "Actitud davant la malaltia", Sr. Bisbe de Girona, Francesc Pardo.

10 de juny. "La visió artística després d'una malaltia de cor", Quim Coromines, pintor gironí.

ACTIVITATS LÚDICO-CULTURALS O LES EXCURSIONS DE GICOR

22 de maig. Visita a les "caves d'Agustí Torelló Mata" i a "l'Espai Xocolata" de Sant Sadurní d'Anoia.

PASSEJADES POPULARS. RESPONSABLE MARUJA MOLES

S'han continuat fent, cada dijous, durant els mesos de maig i juny. Punt de trobada a les 10:00 del matí, al passeig de la Copa. Són obertes a tothom

CAMINADES, DIRIGIDES PER LLUÍS INCLÁN

12 de maig. De Raset a Viladasens. Amb un desnivell de 70 m. Distància 6,5 Km. i temps 2 hores escasses.

26 de maig. De Llorà a Sant Martí de Llémena. Desnivell de 90 m. Distància 6,5 Km, i temps 2 hores .

14 de juny. Parc de les ribes del Ter i deveses de Santa Eugènia. Integrat dintre del programa de la Setmana del Cor.

GIMNÀS

S'ha practicat tot el curs i va acabar a mitjans juny. Els socis/ies de Gicor que s'hi vulguin inscriure per al proper curs i no ho hagin fet a través d'en Josep Boix, donat que ell està de vacances, poden posar-se en contacte amb la secretària Rosa Maria Montes al telèfon: 659 22 11 25.

CLUB DE LECTURA

Responsable Maria Casacuberta. Una altra ocupació que s'ha dut a terme durant tot els curs i que també va concloure al mes de juny.

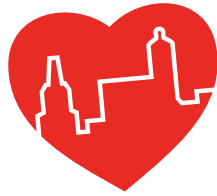
SERVEIS DE DIVERSOS PROFESSIONALS

Des de Gicor s'està treballant per aconseguir un grup de diferents professionals, que es comprometin a oferir un tracte preferent als socis que necessitin consultar-los. A la web www.gicor.org s'anirà actualitzant la informació.

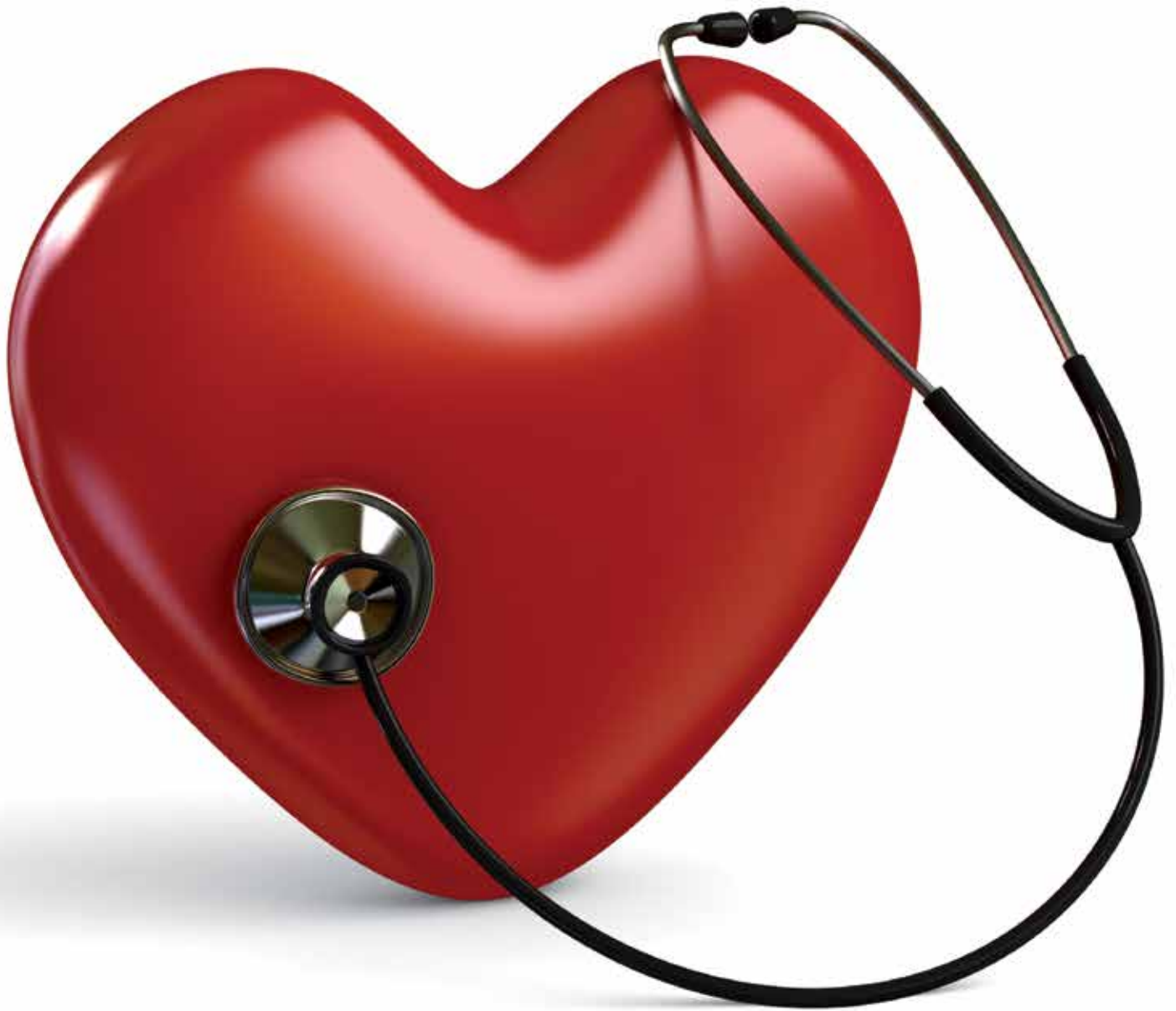
CLOENDA DE LES ACTIVITATS DE GICOR DEL CURS 2014-2015

26 de juny. Es va fer un dinar obert a tots els socis, al restaurant "Ca Joan d'Adri" amb una assistència considerable.

GICOR



ASSOCIACIÓ GIRONINA DE PREVENCIÓ I AJUDA
A LES MALALTIES DEL COR



ESCOLTA EL TEU COR FES-TE'N SOCI

*QUOTA ANUAL DE 36€

ASSOCIACIÓ GIRONINA DE PREVENCIÓ I AJUDA A LES MALALTIES DEL COR
Hotel d'Entitats_c/ Rutlla, 20-22 - Tel. 972 22 14 69 - info@gicor.org - www.gicor.org



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**



PUBLIFA

PUBLICIDAD A TRAVÉS DEL OBJETO
MARKETING PROMOCIONAL
DISEÑO Y ESTRATEGIAS

www.publifa.com

Avda. Sant Esteve, 23 - Atico A - 08402 Granollers (BCN)
Tel. 0034 938 401 506 - Fax 0034 938 401 506
Móv. 667 749 336 - fajardo@publifa.com

122 BOTIGUES SOTA UN MATEIX SOSTRE

Obert de 10:00am a 10:00pm.
Oci & restaurants fins a l'1:00am.



10
ANYS

SOM COM TU, SOM DE GIRONA

espai **m** GIRONÈS

espaigirones.com

