

l'arnerol @

MARÇ 2023

54



EDITA

Ajuntament d'Arnes
Regidoria de Cultura i Joventut
Pl. de la Vila, 2
43597 Arnes
Tel.: 977 435 134
Fax: 977 435 606
www.arnes.altanet.org
aj.arnes@altanet.org

CONSELL REDACTOR

Ajuntament d'Arnes

COORDINACIÓ

Júlia Borrull,
Marta Masià

IMATGE PORTADA

Magda Papaseit

IMATGES

Júlia Borrull
Elena Solé
Magda Papaseit
M^{re} Cinta Miralles

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

TIRADA

300 exemplars
DL.T-166-2010
Aquest exemplar és gratuït.
Queda prohibida la seva venda.

COL.LABORA

Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut



Consell Comarcal
de la Terra Alta



CONTACTE

revistarnesol@gmail.com

L'Arna



LAIA FONTANET FERRÉ

La Laia és la fisioterapeuta d'Arnes des de l'octubre de 2019 es va posar en funcionament la Sala de Rehabilitació del nostre poble al Casal Municipal.

La Laia vivia a Roquetes fins que va marxar a Barcelona a estudiar el Grau de Fisioteràpia a la UAB (Universitat Autònoma de Barcelona). Després s'hi va quedar per cursar un Postgrau de l'Aparell Locomotor i per entrar al món laboral.

Després d'uns anys a Barcelona, tenia la necessitat de tornar a l'entorn rural i li va sortir l'oportunitat de venir a la Terra Alta, on ja porta cinc anys vivint i treballant.

Actualment, és la fisioterapeuta del CAP de Batea, de la Fatarella i d'Arnes, també fa atenció domiciliària.



Sumari

Reportatge L'Arna	2 - 3	Festes	9 - 15
Recepta	4	Informació municipal	16 - 17
Articles	5 - 7	Amerols i Ameroles pel món	18 - 20
Arxiu històric - Registre civil	8	Salut	22 - 23

L'Arna

1. Tu ets fisioterapeuta. Què significa la paraula "Fisioteràpia"?

La Fisioteràpia és una professió sanitària que ens permet valorar, diagnosticar, prevenir i tractar alteracions físiques provocades per lesions o malalties, mitjançant activitats educatives, preventives i rehabilitadores, per tal de facilitar, mantenir o retornar el major grau de capacitat funcional i independència possible a les persones.

Les tècniques que més utilitzem són les mobilitzacions, la correcció de diferents segments corporals, tècniques de modulació del dolor, exercici físic i/o terapèutic, punció seca, termo i electroteràpia...

L'elecció d'aquestes tècniques depenen de diferents factors com el tipus de pacient o el tipus de patologia, ja que normalment els tractaments són individualitzats per les diferents necessitats de cadascú.

2. En quins processos intervé?

Els més habituals a l'Atenció Primària estan relacionats en les alteracions de l'aparell locomotor, però hi ha molts altres camps en els quals els fisioterapeutes poden intervenir, com ara en patologies cardio-respiratòries, el Sistema Nerviós Central i Perifèric, tractament precoç en immobilitzacions terapèutiques, incontinències, processos oncològics, lesions esportives, alteracions en edat pediàtrica, en processos reumatològics, amputacions, atenció domiciliària, en patologies degudes a l'edat avançada...

3. Quines funcions té la Fisioteràpia?

La principal funció de la fisioteràpia és maximitzar i millorar la qualitat de vida dels pacients, promoció, prevenint i tractant les patologies de manera individualitzada, tenint en compte l'edat física i psicològica de cadascun d'ells, per tal de recuperar la màxima funcionalitat i mobilitat, en l'àmbit ambulatori o domiciliari.

4. La Fisioteràpia i la Rehabilitació són el mateix o són coses diferents?

Moltes vegades parlem de fisioteràpia i de rehabilitació com si fos el mateix, però no és ben bé així. Quan parlem de rehabilitació estem englobant tot l'equip multidisciplinari que pot intervenir en un procés de recuperació, com ara metges de capçalera, fisioterapeutes, infermeres, logopedes, terapeutes ocupacionals, metges rehabilitadors o especialistes, entre d'altres. La fisioteràpia és la que s'ocupa principalment de la recuperació física, per tant, la fisioteràpia està inclosa dins de la rehabilitació.

5. Tu treballes en l'àmbit de l'Atenció Primària. En què consisteix la teva feina?

Com he comentat anteriorment hi ha moltes patologies i diferents fases en les quals podem intervenir, per tant, és difícil concretar que fem en cadascuna d'elles. A nivell general es podria resumir en agilitzar els processos de curació, disminuir el dolor, recuperar

la mobilitat, la funcionalitat i l'autonomia, augmentar la força, prevenir caigudes, treballar la correcció postural...

No totes les patologies o lesions, encara que siguin iguals les tractem igual, perquè influeixen molts factors interns i externs. Per exemple, no planifiquem el mateix tractament per a una persona jove que ha patit un esquinç de turmell que per a una persona d'edat avançada, ja que no tindrà la mateixa força a l'extremitat, ni la mateixa estabilitat. Per tant, s'hauran de plantejar els objectius de manera diferent i el tractament s'haurà d'adaptar a cada necessitat.

6. Quines patologies tractes més habitualment al nostre territori?

La Terra Alta és una comarca on hi ha molta població envellida i el que molts cops ens trobem són patologies degeneratives com l'artrosi, que acaben provocant lumbàlgies, cervicàlgies, dolors als genolls...

Ens trobem moltes lesions tendinoses d'espatlles i colzes, la majoria de vegades d'origen laboral per moviments repetitius, amb pes i força.

També intervenim en patologies traumatològiques, ja que una gran càrrega de lesions en tractaments quirúrgics o conservadors s'acaben tractant a nivell ambulatori.

A nivell domiciliari trobem gent d'edat avançada amb seqüeles per la disminució de moviment de manera generalitzada.

7. A la nostra sala de Rehabilitació tens totes les eines necessàries per tractar tot tipus de patologies o hi ha tractaments que s'han de fer en un medi hospitalari?

El consultori d'Arnes és funcional per a la majoria de lesions i patologies que tractem habitualment, però hi ha processos que es deriven a altres centres perquè precisen un tractament individualitzat i més temps.

Per exemple, les incontinències es tracten al CAP de Gandesa pel material i l'espai que es necessita. Algunes patologies respiratòries i linfedemes es deriven a nivell hospitalari...

8. Per acabar, ens pots donar alguns consells preventius relacionats amb les patologies més comunes que tractes?

El millor consell és no oblidar-nos dels hàbits saludables: Alimentar-nos de manera equilibrada, reduint el consum de begudes alcohòliques i ensucrades i hidratant-nos bé. És molt important fer exercici físic adaptat a la situació de cadascú de manera regular perquè està demostrat que és una eina terapèutica eficaç i eficient i ens ajuda a recuperar les capacitats físiques.

FER EXERCICI ÉS INVERTIR EN SALUT!!!

Bastonets de pipes

Ingredients

- 200 g de farina de força
- 4 g de llevat fresc
- 30 g de sal
- 20 ml doli
- 100 ml d'aigua
- Pipes.



Elaboració

En un bol desfem el llevat amb els dits fins a integrar-ho amb la farina.

Afegim l'aigua, oli, sal i pastem fins a tenir una massa que no s'enganxi als dits. Fem una bola i posem una mica d'oli, tapem i deixem en repòs una hora fins que augmenti.

Amb un corró estenem la massa més o menys d'un centímetre, pintem amb oli i posem les pipes (SENSE CLOSCA, EH!!!). Tornem a passar el corró perquè quedin enganxades.

Tallem amb un ganivet o tallapizzes de la mida que vulguem i posem en una safata de forn amb paper sulfurat.

Forn a 200° durant uns 10 minuts (cal controlar), fins que agafin una mica de color.

NOTA: Quan es posen a la safata, la massa s'estira i allarga, no passa res si no queden totes iguals, així queden de forma més rústica i casolana.

Recepta cedida per M^a Lluïsa Borrull



OBLIGATORIETAT DE LA RECLAMACIÓ PRÈVIA A L'EMPRESA

D'acord amb l'article 15.2 del Decret 98/2014 de 8 de juliol sobre el procediment de mediació en les relacions de consum, és requisit per presentar la sol·licitud d'inici del procediment de mediació que la persona consumidora hagi presentat reclamació prèvia a l'empresa amb qui ha tingut la relació de consum. Un cop transcorregut un mes sense obtenir-ne resposta o si aquesta no atén les seves pretensions, pot presentar la sol·licitud davant de l'Oficina d'Atenció a les persones Consumidores més propera. Aquest requisit també té caràcter imperatiu per a l'acceptació de la sol·licitud d'arbitratge d'algunes empreses adherides amb limitacions.

Les raons d'aquest requisit poden ser diverses, però en un primer moment, hi trobem el fet que l'empresa no es vegi sorpresa per una reclamació sense haver-ne tingut cap avís o notícia prèvia per part de la part reclamant. També, el fet que les oficines de consum ens haviem convertit en els serveis d'atenció de les empreses de serveis bàsics i érem qui paràvem el primer cop.

De totes maneres, l'objectiu últim del compliment d'aquest requisit és l'obtenció d'un nú-

mero d'incidència o de reclamació de part de l'empresa reclamada per poder acudir a l'Oficina d'Atenció a les persones Consumidores. Acostumem a parlar amb l'empresa abans d'acudir a l'Oficina d'Atenció a les persones Consumidores, però rarament els hi demanem un número o justificant de la conversa mantinguda. Quant al requisit d'un mes d'espera a la resposta de l'empresa, el podem relativitzar vista la pràctica habitual d'aquestes, i d'aquesta manera podem guanyar molt temps.

No obstant l'anterior, amb la voluntat de l'administració de sancionar les empreses amb un determinat volum de reclamacions, també podem trobar una certa reticència per part d'aquestes a facilitar-nos aquest número de reclamació o incidència, però és aconsellable demanar-ne un cada vegada que parlem amb l'empresa contra la qual volem reclamar perquè ens facilitarà molt tot el recorregut posterior de la reclamació.

Josep Ramon Clua Urgell
Coordinador Comarcal de Consum

Declaració institucional del 8 de març de 2023, Dia Internacional de les Dones

No naixem feministes; podríem dir, adaptant la icònica frase de Simone de Beauvoir, que arribem a ser-ho. Aquest esdevenir feministes no és necessàriament un acte conscient ni passa per haver llegit tota la producció teòrica dels darrers tres segles contra la normalitat patriarcal. Ni tan sols passa per conèixer la lluita de tantes dones que ens han precedit per aconseguir els drets que tenim avui.

De fet, el patriarcat s'ha ocupat d'invisibilitzar-les, de fer caure en l'oblit les seves aportacions. És més, el patriarcat ha treballat de manera incansable per escarnir i reprimir les feministes que l'han desemmascarat. I ho ha fet amb un objectiu molt clar: que reneguem del moviment sociopolític que lluita per acabar amb aquest sistema d'opressió i perquè ens incomodi identificar-nos com a feministes.

Però ni així s'ha sortit amb la seva. Ens fem feministes perquè ens neguem a acceptar com a normals les desigualtats, les discriminacions i les violències que condicionen la nostra vida, la de totes les dones.

Que no et sembla normal cobrar menys per la mateixa feina o que els treballs més feminitzats estiguin més precaritzats? Feminista. Que no et sembla normal que les dones carreguem amb la major part del treball domèstic i de cures, que no ens quedi temps per a nosaltres mateixes i que la societat ens eduqui per creure que ho fem com un acte d'amor i d'empatia natural? Feminista. Que t'irrita que s'identifiquin els colors i les joguines amb el gènere dels infants, o que certs esports s'associïn amb les dones i altres estiguin marcats com a masculins? Feminista. Que t'indigna que s'imposin uns canons de bellesa irreals que posen en risc la nostra autoestima i salut o que la publicitat cosifiqui les dones i hipersexualitzi les nenes? Doblement feminista. Que et sembla intolerable que la menstruació o la menopausa encara estiguin envoltades de tabús i que els productes menstruals no siguin gratuïts? Fe-mi-nis-ta.



Si t'exasperen les taules, tertúlies i cartelleres sense cap dona i ja et cansa l'excusa que no n'han «trobat» cap. Si estàs farta que et preguntin quan seràs mare, o per què no has volgut ser-ho, o que et diguin com has d'exercir la maternitat. Feminista. Si creus que sense educació sexual no hi ha relacions igualitàries i respectuoses basades en el consentiment. Tu ets moooooo feministe. Si et rebel·la que a la feina et tractin de nena, que es qüestionin la teva vàlua professional o que s'escampin rumors sobre favors sexuals quan ocupes un lloc de responsabilitat, ets feminista. Si t'enerven els comentaris no desitjats sobre el teu cos o que et xiulin pel carrer. Si estàs farta dels imaginaris del terror sexual que limiten la teva llibertat i l'ús de



l'espai públic, mentre que la major part dels agressors sexuals són coneguts de l'entorn més proper. Clarament feminista.

Si estàs farta que t'imposin una masculinitat que es mesura sovint a partir de l'agressivitat, ets feminista. Si vols expressar lliurament les teves emocions, ets feminista. Si creus que ser gelós, controlador i possessiu no té res a veure amb l'amor; també, feminista. Si comparteixes les tasques domèstiques i de cures, acompanyes les teves criatures a la consulta mèdica o et preocupes de saber quin dia fan gimnàstica a 2/2 l'escola i els prepares la bossa; fe-mi-nis-ta, sí. Si rebutges les bromes masclistes i no estàs disposat a tolerar que cap amic teu faci el «bavós» quan sortiu de festa; feminista, és clar. Si assumeixes el compromís actiu de combatre el masclisme, cada dia, en tots els espais; que sí, que ets feminista. I no ho ets perquè tinguis mare, germanes o filles. Ets feminista simplement perquè et resulta insuportable la normalitat patriarcal.

Com diu Angela Davis, hem de deixar d'acceptar les coses que no podem canviar, i canviar tot allò que no podem acceptar. Ens necessitem totes i tots per fer possible la normalitat feminista a les famílies, els centres educatius, els llocs de treball, els espais



d'oci, les associacions i les institucions polítiques. A tot arreu! Una normalitat feminista que també ha de ser antiracista, transinclusiva, sense discriminacions per raó d'orientació sexual, d'edat, de classe social, de nacionalitat o de discapacitat, perquè els feminismes són justícia global.

No importa quan t'hagis sumat a aquest sentit comú feminista. En els feminismes, tot és començar!



Naixements: 17

Matrimonis: 11

Defuncions: 14

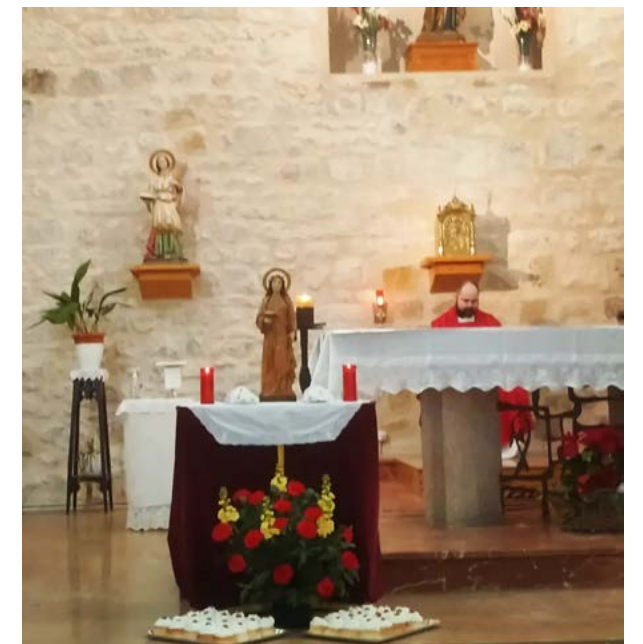


Sant Antoni

L'associació de joves vol donar les gràcies a tot el poble i visitants per la col·laboració dels postres i en la subasta.



Santa Àgueda





Carnaval





SANTA MADRONA

25 DE MARÇ DE 2023



9:00-Rostida de xoricets i llonganisses per esmorzar.

10:30-Venda de pastes típiques d'Arnes.

Durant el dia amenitzarà la xaranga.

12:00-Missa a l'Ermitea en honor a Santa Madrona.

14:00-Paella popular.

21:00-Disco-mòbil a la sala de baix del casal municipal.



Podeu passar a buscar els tiquets de la paella (2€) i, reservar taules (6€) i cadires (1€) per l'Ajuntament fins al dimarts 21 de març.



DEFIBRIL·LADOR EXTERN AUTOMÀTIC

Recentment, s'ha implantat un desfibril·lador extern automàtic al Mercat Municipal 1 d'octubre.

Malauradament, cada dia són més els casos en parada cardiorespiratòria, i gràcies al desfibril·lador les possibilitats de supervivència poden augmentar fins a un 90%.

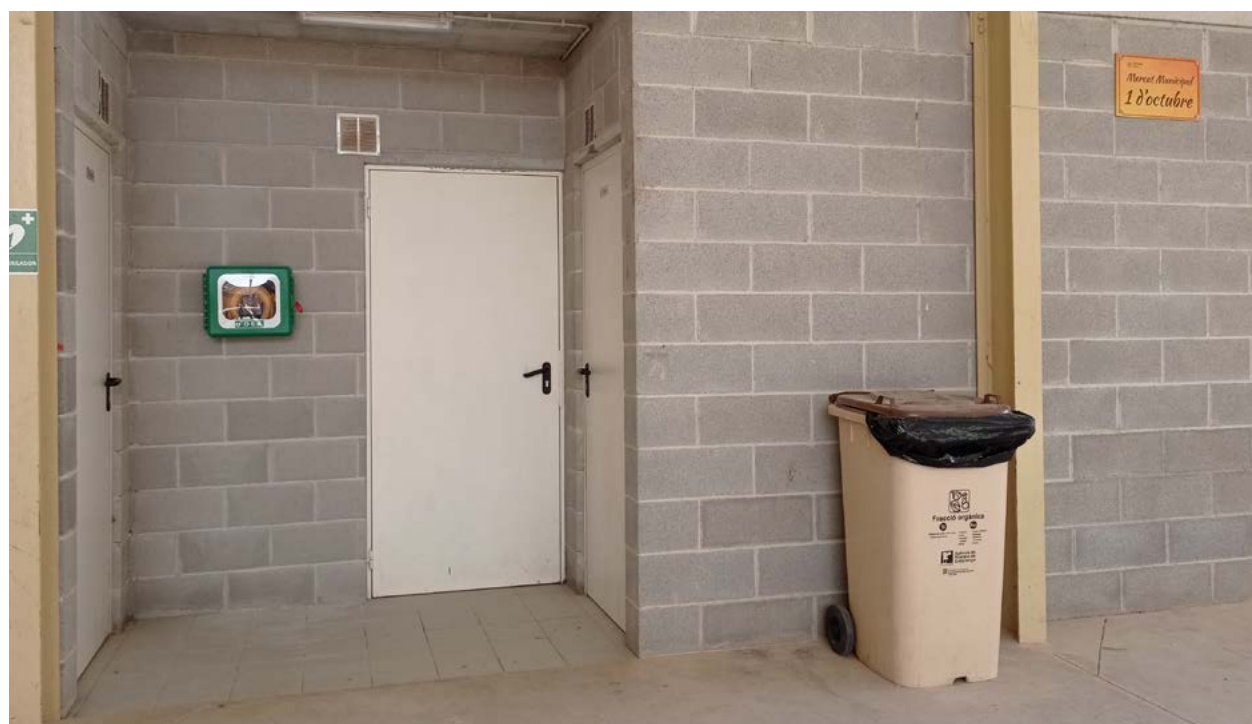
Un desfibril·lador extern automàtic (DEA) és un aparell segur i efectiu que permet realitzar una descàrrega elèctrica sobre el cor d'una persona en aturada cardiorespiratòria (és el que es coneix com a desfibril·lar) minuts abans que arribi l'ajut professional.

El DEA pot ser utilitzat pel personal sanitari, les persones que tinguin la for-



mació necessària i qualsevol persona que, encara que no tingui la formació, l'empri amb finalitats terapèutiques.

La disponibilitat d'un DEA en un espai públic o en qualsevol entitat, empresa, establiment, servei o domicili particular i la seva utilització abans de l'arribada del Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM), s'associa amb gairebé el doble de supervivència davant d'una aturada cardíaca extrahospitalària (ACR).



Servei d'Ocupació i Acompanyament a les Famílies

El Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies es defineix com un servei d'orientació i suport de caràcter preventiu i universal per a les famílies, amb la finalitat d'acompanyar-les en la millora del seu benestar personal, familiar i social.

L'acompanyament té per finalitat aconseguir una millora del seu benestar, potenciant les seves pròpies capacitats d'afrontament i rebent suport en qüestions diverses que puguin afectar en la criança i desenvolupament dels seus fills i filles.

La metodologia de treball pot ser individual o grupal, depenent de les necessitats específiques dels usuaris/es, sempre promovent una parentalitat positiva i la participació activa dels participants.

El Servei d'Orientació i d'Acompanyament a les Famílies SOAF Terres de l'Ebre presta el servei a les comarques de la Ribera d'Ebre i Terra Alta .

Us podeu posar en contacte al telèfon 679 381 483 o al correu electrònic soaf.terraalta@infanciaifamilia.org



TENS ALGUNA RECEPÇA I LA VOLS COMPARTIR A LA PRÒXIMA REVISTA DE **l'arnerol@?**



INFORMA'NS!
resvistarnerol@gmail.com

977435134

ROGER MIRALLES PEGUEROLES

El Roger és arnerol de naixement, fill de Joaquim del ja tancat "Forn de dalt" i la Pilar, mestra de l'escola La Miranda d'Arnes, de la que durant molts anys també en va ser la directora.

En acabar la Primària a Arnes i la secundària a l'IES de Gandesa, va fer el cicle Superior d'Esports a Tarragona.

Es va treure el títol de Socorrista i va ser-ho a la Piscina Municipal d'Arnes durant cinc estius (2011 – 2015).

Va estar treballant durant quatre anys al Decathlon de Tarragona.

Actualment viu i treballa a Lausanne, a Suïssa.

Quants anys fa que vius a l'estranger?

-Vaig arribar a Suïssa el dia 2 de Gener de 2020, aquest mes de gener passat, ja en va fer tres anys.

Explica'ns els motius per deixar-ho tot i marxar a un altre país.

- El principal motiu va ser per estar al costat de la meva parella, L'Àngels. Ella va emprendre l'aventura l'estiu del 2017 perquè a Catalunya no treballava del que havia estudiat i li va sortir l'oportunitat de marxar uns mesos a Suïssa. Jo em vaig quedar a Catalunya, perquè tenia feina i no sabia com li anirien les coses. Veient com ella avançava en la seva trajectòria laboral, em va dir que la seva intenció era quedar-se (s'havia enamorat del país helvètic) i jo vaig prendre la decisió de deixar-ho tot i acompanyar-la en

aquesta aventura . Podríem dir que ho vaig deixar tot per amor.

Et va costar molt l'adaptació (idioma, clima, costums...)

- La veritat es que sí que em va costar tot molt, també he de dir que no vaig arribar en el millor moment. Al cap d'uns dies d'aterrar a Suïssa va començar la pandèmia per la Covid-19. Jo mai havia estudiat francès (estic vivint a la part francòfona de Suïssa) i el primer que vaig fer va ser apuntar-me a una acadèmia d'idiomes. El problema va arribar al cap de 3 setmanes de començar el curs de francès ja a causa de les restriccions per la pandèmia van tancar totes les acadèmies, escoles..... i no vaig poder continuar la meva formació en l'idioma.



Un altra de les coses a les que em va costar adaptar-me van ser els horaris dels àpats, esmorzar prompte, dinar a les 12h , però sobretot sopar entre les 19-19:30, a l'estiu amb tota la llum del dia sem feia molt estrany. Ara el que em costa es seguir els horaris d'aquí ,quan vinc de vacances per veure la família i els amics....

Pel que fa al clima diria que és el que menys m'ha costat. M'agrada molt el fred i la neu, l'estiu es relativament curt i malgrat que durant el dia fa calor , normalment per les nits es pot descansar bé, encara que aquest estiu ha fet mes calor de l'habitual.

A que et dediques? Et va costar molt introduir-te en el món laboral al nou país?

-Actualment estic treballant en una ebenisteria. Fabriquem i muntem mobles a mida, portes, finestres...etc. També treballem per a marques conegudes com Patek Philippe, Hublot i Omega. Fabriquem el que son els aparadors, mostres de rellotges, interiors de botigues...tot el que està fet amb fusta.

-Pel que fa a la introducció al món laboral em va costar moltíssim.

Per poder treballar a Suïssa, et fa falta un permís de treball, però si no tens un contracte de feina no pots demanar el permís...`es com un peix que



es mossega la cua''. Afortunadament vaig tenir la sort de trobar una família que buscava una persona per acompanyar el seu fill a l'escola i a les activitats extraescolars. Gràcies al contracte que em van fer, vaig poder demanar el permís de treball. A partir d'aquí tot va començar a ser una mica més fàcil.

Amb la perspectiva del temps, ho faries d'una altra manera o no canviaries res?

No sé si la paraula correcta seria canviar, si que amb

l'experiència que ara tinc faria diferent alguna cosa, com per exemple preparar-me una mica abans de marxar per arribar amb un nivell bàsic pel que fa a la llengua i també fer una recerca de feina per intentar entrar al país amb un contracte de treball. Coses que facin una mica més fàcil l'adaptació, tot i que no em puc queixar de com m'ha anat.

Tens intenció de tornar algun dia a casa o la teua vida ja no la imagines en cap altre lloc?

-Quan vaig marxar, tenia clar que no estaria fora més d'un any i ja en porto més de tres. Ara em veig uns anys més vivint aquí, però tinc clar que algun dia tornaré a Catalunya, a la meua terra al costat de la família i amics que tant trobes a faltar quan estàs lluny de casa teua.

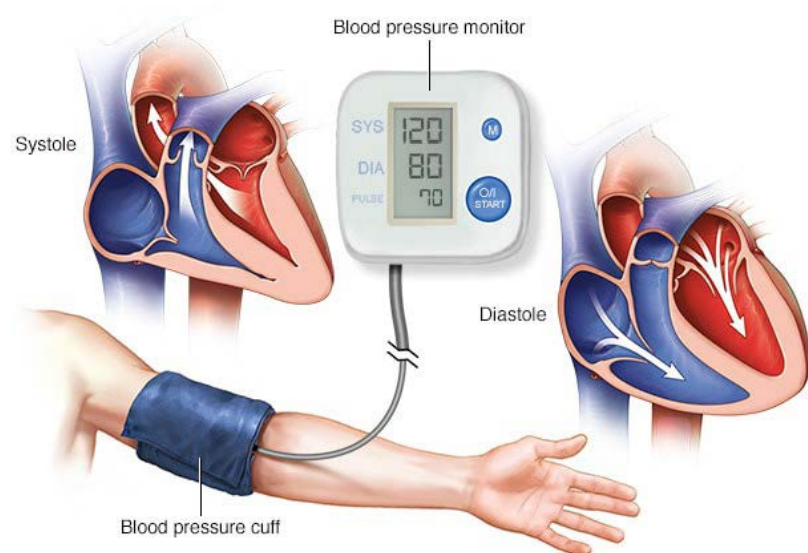


#espai obert a tothom

'Lo racó del lector' és un espai obert a tothom qui vulgue contribuir a fer de la nostra revista la revista de tots. Envieu les vostres suggerències, crítiques, comentaris, propostes, imatges, dibuixos, puntualitzacions o altres a revistarnerol@gmail.com, o per escrit a l'Ajuntament. L'arnerol@ en publicarà els més interessants. Els textos seran preferiblement breus (unes deu línies) o bé articles complets, relacionats amb la societat i cultura d'Arnes, i hauran d'anar acompanyats del nom i l'edat del/s signant/s. L'arnerol@ se reserva lo dret de resumir-los si així ho creu convenient, sense alterar l'essència del missatge, així com de no publicar aquells escrits o imatges que puguin resultar ofensius. Esperem la vostra col·laboració!



LA HIPERTENSIÓ ARTERIAL (HTA)



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

La Hipertensió Arterial és el factor de risc cardiovascular més freqüent i afecta 1 de cada 3 persones adultes. Es produeix per l'augment, sostingut en el temps, de la força que exerceix la sang sobre les parets de les artèries.

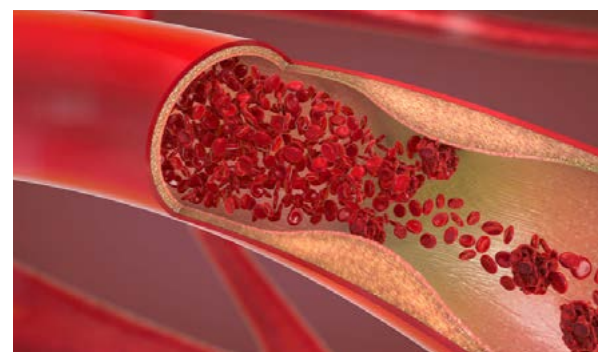
És una malaltia que generalment no dona símptomes i, si no es diagnostica i no es tracta, provoca sovint complicacions greus com l'infart de cor, l'accident cerebrovascular o la necessitat de diàlisi per dany renal.

Les principals causes són:

- L'herència familiar (pares o germans hipertensos)
- La raça (més freqüent en raça negra)
- L'edat (a mesura que ens fem més grans, més probabilitats tenim)
- L'obesitat
- El consum excessiu de sal
- El consum excessiu d'alcohol
- Fumar

- Nivells alts d'estrès
- Ús perllongat d'alguns medicaments (corticoides, descongestius nasals, analgèsics...)
- La manca d'activitat física

El Diagnòstic: mitjançant la mesura de la tensió arterial. Hi han dos mesures, la pressió arterial sistòlica (PAS) o màxima i la pressió arterial diastòlica (PAD) o mínima. Es considera pressió arterial alta (hipertensió) quan la màxima és major o igual a 140 i la mínima 90.



Com pots prevenir la hipertensió?

La hipertensió arterial incrementa el risc de patir malalties cardiovasculars, principalment ictus i infart agut de miocardi.

Una persona és hipertensa quan té repetidament la pressió arterial sistòlica (la màxima) igual o superior a 140 mm Hg, o bé la pressió arterial diastòlica (la mínima) igual o superior a 90 mm Hg. Els criteris poden variar en cada persona, sobretot si es pateix alguna malaltia.

A Catalunya, almenys una de cada quatre persones adultes és hipertensa.

- Modera el consum de sal
- Segueix una dieta equilibrada
- Fes activitat física regularment
- No fumis
- Evita consumir alcohol
- Evita el sobrepès
- Redueix l'estrès
- Controla't la tensió regularment

17 Dia Mundial de la Hipertensió

Generalitat de Catalunya

S/ Institut Català de la Salut



Prevençió i Tractament

En la majoria dels casos no es pot curar, és una malaltia crònica (per a tota la vida). El tractament indicat, s'ha de continuar sense interrupcions durant tota la vida i és el metge qui fa els ajustaments necessaris en les dosis de les pastilles per mantenir la pressió arterial dins els valors recomanats (menys de 140/90 mmHg).

A part de la medicació, també ajuda a controlar la pressió arterial:

- Reducir el pes corporal si hi ha sobrepès o obesitat
- Reducir el consum d'aliments rics en sal i suprimir l'ús de sal a la taula. La sal es pot substituir per condiments com el pebre, julivert, all, pebre vermell, orenga, llimona...
- Limitar al màxim els embotits i altres aliments processats (com caldos, sopes instantànies i conserves)
- No prendre begudes alcohòliques o reduir la ingesta d'alcohol en persones bevedores.
- Realitzar activitat física: caminar, trotar, nedar o anar en bicicleta, almenys durant 30 minuts i la major quantitat de dies possibles durant la setmana.
- Consumir gran quantitat de fruites i verdures fresques.
- Abandonar l'hàbit de fumar.

Símptomes greus en que ens cal trucar o acudir a un servei d'urgències:

- Mal de cap molt intens, no habitual i sobtat.
- Dificultat per parlar, aixecar un braç o moure els músculs de la cara, confusió.
- Marejos o vertigen (sensació de girs o moviment).
- Visió borrosa sobtada.
- Dolor al pit o sensació de manca d'aire.

Per què no tenim sempre la mateixa TA?

La pressió varia de batec a batec, durant el dia i la nit, segons les estacions de l'any, si som a la



mntanya o a nivell del mar, segons situacions quotidianes com caminar, parlar per telèfon i fer exercicis, l'estrès... Per tant la variació és normal, és la conseqüència de l'adaptació de l'organisme a cada moment.

Diferències segons el sexe

Abans de la menopausa hi ha menys dones hipertenses que homes. Després de la menopausa, la dona augmenta la prevalença d'hipertensió i fins i tot supera a la dels homes. Aquest canvi està relacionat amb la disminució dels estrògens després de la menopausa, que són protectors cardiovasculars.

Conseqüències més importants de l'HTA mal controlada:

- Ictus o Accident Cerebrovascular
- Insuficiència cardíaca i infarts
- Insuficiència renal
- Pèrdua de visió

#telèfons d'interès

Ajuntament d'Arnes 977 435 134
Consultori mèdic 977 435 725
Farmàcia 977 435 884
CAP de Gandesa 977 421 245
Escola pública La Miranda 977 435 467
Servei d'ambulàncies 977 503 494
Bus Hife 902 119 814
Renfe 902 240 202
Taxi Arnes 977 435 357
Mossos d'esquadra 977 503 685
Guàrdia Civil 062
Bombers i emergències 112
Hospital Verge de la Cinta 977 519 100
Hospital Móra d'Ebre 977 401 702

RESTAURANTS

Càmping Els Ports 625 77 51 17
Can Barrina 977 435 137
L'Hort 602 569 626

BARS

Bar Bonaire 977 435 220
Casal d'Arnes 686 778 272

TURISME RURAL- ALLOTJAMENTS

Cal Badat 639 584 814
Cal Gorro 977 435 164
La Premsa 977 435 392
Lo Celler 686 860 099
Lo Corral 628 344 201
Les Valletes 630 247 284
Lo Port 977 435 090
Càmping els Ports 977 435 560
Hostal Can Barrina 977 435 137
Hort de Fortunyo 636 686 188
Vilar Rural d'Arnes 977 435 737
Casa de Vacances L'Era 676 308 021
Habitatge d'ús turístic Can Pinyolet 677 405 724
Casa Oryza 619 404 025 / 650 288 665
Cal Premset 605 671 509
Cal Manso 630 041 715
Ca Victor 630 325 118
Cal Pataqué 639 810 694
La Fada dels Ports 630 247 284
Ca N'Albesa 607 962 521
El Antiquo Molino 642 898 430
La Gallina 6160617025

GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'Informació del Molí de l'Oli 977 435 728
Naturbikes Els Ports 620 563 666
Gebre 661 465 735
Guia de Muntanya 628 344 201
Les Roques Natura 600 335 593

SERVEIS

Construccions Ferrer Pallarès 977 435 117
Construccions Sabaté 699 524 411 / 620 470 135 /
689 687 783
Construccions Viña S.L 699 020 716
Roba de Casa Pilar 977 435 167
Sallen Pintor 977 435 029
Transvins Muñoz, S.L. 639 119 650 / 609 582 167
Fusteria Gemsaac S.L. 669 300 756
Perruqueria Rosa 649 234 535
Construccions Coelvy 639 479 298
Niko quiromassatgista 667 57 42 48
Niko electricista 667 57 42 48
By Natura SPA - Cristina 653 799 608

COMERÇOS

Carnisseria Julve 977 435 371
Celler Clua 977 435 139
Forn Lurdes 616 857 322
Cooperativa 630 325 118
Coviran 639 860 539

PRODUCTES ARTESANS

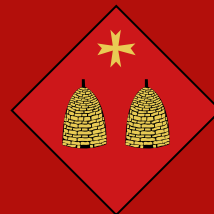
Casa Pallarès. Espelmes 977 092 123
L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429
Marisa Huguet. Teixidora 628 344 201
Hidromel Lärna 657 240 607

APICULTORS ON PODEU COMPRAR MEL

Cal Santo 699 524 411
Apicucuc 619 533 622
Mel Gil 653 225 300
Camp de l'Abadia 620 470 135
Casa Patricio 690 687 603
Mas de la Creu 650 121 444



FOTO: MAGDA PAPASEIT



AJUNTAMENT D'ARNES
Plaça de la vila, 2
Tel. 977 435 134 · 43597 Arnes
aj.arnes@altanet.org