

El Butlletí



Salut: Prevenir les infeccions respiratòries

Què són, tipus i diferències entre costipats, grip i Covid-19.

Segueix-nos al nou compte d'Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

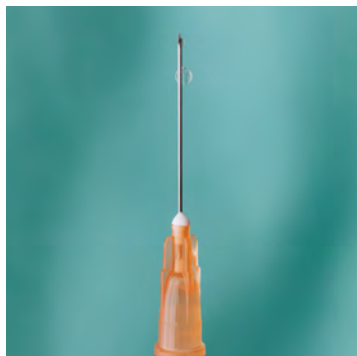


#SOMFUNDACIO

Recepta d'hivern

Podreu trobar una recepta saludable i amb productes típics d'aquesta estació de l'any!

ÍNDEX



Pàgina

03

SALUT: PREVENIR LES INFECCIONS RESPIRATÒRIES

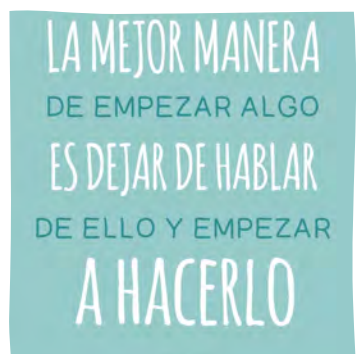
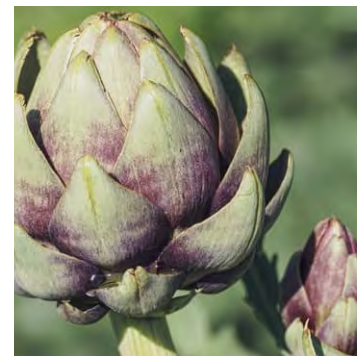
Parlarem de les principals infeccions respiratòries i les diferències entre elles.

Pàgina

05

PRODUCTES DE TEMPORADA: LA CARXOFA

Què és la carxofa? Tipus i les seves propietats.



Pàgina

06

COMENÇAR L'ANY AMB BON PEU.

Bons propòsits per començar l'any amb força, optimisme i il·lusió.

Pàgina

07

RECEPTA: ARRÒS AMB CONILL I CARXOFES

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer i utilitzant productes típics de temporada.



Pàgina

08

PREGUNTES FREQUENTS

En aquest espai podreu trobar resposta a les preguntes més freqüents en el nostre àmbit.

Pàgina

09

AGENDA D'ACTIVITATS

En aquest espai podreu trobar activitats que organitza la Fundació.



Principals infeccions respiratòries

Aquesta època de l'any és molt comú agafar un simple costipat, o una grip, però enguany, donades les circumstàncies de la pandèmia de Covid, hem d'extremar les precaucions per intentar no agafar cap infecció respiratòria que es pugués complicar. A continuació farem un breu resum de les tres principals malalties per saber diferenciar el costipat, la grip i el Covid-19.

EL REFREDAT COMÚ

Malaltia lleu que poden provocar un gran nombre de virus diferents (més de 200) entre els quals també n'hi ha de la família dels coronavirus.

Els símptomes són: mucositat al nas, nas tapat, mal de coll i de cap, tos i ulls plorosos. Acostuma a començar pel nas i per la gola, i després pot baixar als bronquis. Acostuma donar poca febre i normalment menor de 38 °C. Al cap d'uns quants dies es cura sense tractament. Es poden patir entre dos i cinc refredats l'any.

Es contagia per via aèria en inhalar gotetes provinents de tos o esternuts de malalts i per contacte amb objectes contaminats. El tractament és simptomàtic i els medicaments com el paracetamol o els antihistamínics i vasoconstrictors ens ajuden a controlar millor els símptomes. Els antibiòtics no curen el refredat. No hi ha vacunes pel refredat en tenir l'origen en molts virus diferents.

LA GRIP

Malaltia respiratòria infecciosa causada pel virus influença. Hi ha tres tipus de virus gripals, que es troben en constant evolució: El A i el B provoquen les epidèmies de grip estacional. El virus del tipus C provoca infeccions més benignes i no provoquen epidèmies.

Els símptomes més freqüents apareixen entre 1 i 3 dies després del contacte amb el virus i són: febre alta de més de 38 °C, calfreds, dolors musculars a les extremitats, mal de cap, astènia, postració. Pot haver-hi també tos seca o mal de coll. Normalment, els símptomes desapareixen en 6 o 7 dies.

La grip es contagia per via aèria en inhalar gotetes provinents de tos o esternuts de malalts i per contacte amb objectes contaminats.

El tractament és simptomàtic. Cal assegurar que es mantingui una bona hidratació bevent força líquids fent repòs. S'utilitzen antitèrmics i analgèsics per abaixar la febre i calmar el dolor. Els antibiòtics no són eficaços i només se n'han d'administrar sota prescripció del metge i si hi ha una complicació per una infecció bacteriana.

Per tant de reduir el contagi a l'entorn més immediat, cal rentar-se les mans amb freqüència. I evitar el contacte amb objectes que hagin estat en contacte amb la saliva del malalt (gots, plats, coberts, mocadors...) i ventilar bé els locals i habitacions.

La prevenció es fa amb la vacuna de la grip, que s'administra un cop l'any entre els mesos d'octubre i novembre. Cada any, la vacuna porta les soques de virus més adequada per a aquell any, ja que el virus de la grip canvia o muta amb freqüència.

La vacuna es recomana a totes les persones de 60 anys i més o aquelles persones amb malalties cròniques, sobretot les respiratòries. Enguany és important vacunar de la grip a totes aquelles persones vulnerables o de risc.

Principals infeccions respiratòries

LA COVID-19

Infecció respiratòria que està provocada pel virus SARS-CoV-2 que és un nou tipus de coronavirus que afecta els humans i s'encomana d'una persona a l'altra. Té una alta capacitat de contagi.

Entre els símptomes més freqüents trobem: febre, tos i sensació de manca d'aire. En alguns casos també pot ser que perjudiqui els sentits de l'olfacte i del gust, es tinguin esgarrifances, mal de coll, dolors musculars, mal de cap, feblesa general, diarrea o vòmits.

La majoria dels casos són lleus. També hi ha persones que no en manifesten símptomes (asimptomàtics) però en els cassos més greus, la infecció pot causar pneumònia, dificultat important per respirar, insuficiència renal i, fins i tot, la mort.

La malaltia s'encomana per contacte directe amb les gotes respiratòries que s'emeten amb la tos, els esternuts o quan es parla amb un malalt. L'índex de contagi depèn de la quantitat d'agents vírics en les vies respiratòries, tot i que ara s'accepta que es pot transmetre a partir de persones asimptomàtiques, que no mai tindran símptomes o que encara no els han manifestat.

Aquestes gotes infecten una altra persona a través del nas, els ulls o la boca directament, o bé en tocar-se el nas, els ulls o la boca amb les mans, després d'estar en contacte amb superfícies contaminades per les gotes.

Sembla que és poc probable que es transmeti per mitjà de les gotes respiratòries a distàncies de més de 2 metres.

No hi ha cap tractament específic per aplicar contra la COVID-19. Els antibiòtics no són útils per tractar la COVID-19, malgrat que sí que s'han d'utilitzar quan hi ha infeccions per bacteris que poden aparèixer en el curs de la malaltia si es complica.

RECOMANACIONS PER REDUIR EL CONTAGI

- Mantenir la distància de seguretat.
- Utilitzar la mascareta.
- Rentar-se sovint les mans amb aigua i sabó.
- En aquests moments les autoritats han recomanat utilitzar la mascareta en espais públics tancats o a l'aire lliure i han implantat diverses restriccions de la mobilitat amb l'objectiu de reduir el contagi i evitar el col·lapse del sistema sanitari.



Producte de temporada: La carxofa

La carxofera (*Cynara Cardunculus*) és la planta de la qual en consumim la seva flor, la carxofa. Té unes tiges gruixudes i unes fulles molt llargues i cobertes d'una fibra blanquinosa al revers, pertany a la mateixa família que d'altres espècies com l'enciam i l'endívia de les quals ens mengem les fulles i el card del qual és comestible la tija.

Les varietats de carxofes s'agrupen segons la seva denominació geogràfica: Blanca de Tudela, Madrilenya, Violeta de Provença... A Catalunya destaca la Carxofa del Prat.

Aquesta hortalissa és originària del nord d'Àfrica, molt probablement d'Egipte, els grecs i els romans ja la coneixien. Posteriorment, a l'edat mitjana varen ser els àrabs els qui en van estendre el seu consum i per això es creu que la paraula carxofa deriva del terme àrab (*al-kharshûf*) que significa "lengüetes de mar" per la peculiar forma dels seus pètals.

Principals propietats de la carxofa

La carxofa és bona per als problemes digestius i metabòlics, gràcies a la fibra soluble que aporta. Regula el trànsit intestinal i enforteix el sistema immunològic. També és bona per les cefalees (mal de cap) i per controlar el colesterol.

La fibra que conté és bona per regular el trànsit intestinal, reduir l'absorció de colesterol i alentir l'absorció dels hidrats. La carxofa conté vitamines del grup B, vitamina A, i és rica en ferro, calci, fòsfor, magnesi, potassi i sodi.



PRINCIPALS PLATS PER FER AMB CARXOFES

- Truita de carxofes, carxofes guisades amb ceba, pèsols i carbassa, popets amb carxofes, arròs cremós amb carxofes, carxofes farcides de pernil i formatge, carxofes al forn...

Començar l'any amb bon peu...

Cada any, per aquestes èpoques tenim bons propòsits per començar l'any amb bon peu i amb molta energia, però passades unes setmanes o alguns mesos comencem a perdre la força i acabem abandonant aquests bons propòsits que ens havíem marcat... Us deixem uns consells perquè us ajudin a fer aquests propòsits més engrescadors i divertits!

- Fer més exercici. Podem quedar per anar a caminar, amb algun amic/ga o algun veí. És important no fer-ho sol perquè d'aquesta manera no es tan avorrit.
- Si no tens temps per a fer exercici no et preocupis. És tan senzill com canviar petites rutines del nostre dia a dia: canvia l'ascensor per les escales o la moto per la bicicleta. També pots aprofitar per caminar una mica més baixant una parada abans d'arribar a la feina i fer l'últim tram a peu. Segur que si et pares a pensar et vindran al cap moltes més idees per apostar per una vida més saludable.
- Menjar de manera més saludable. Intentar cuinar de forma senzilla, a la planxa, en papillote, al forn... Menjar de manera més saludable no significa haver de passar gana. Podem canviar la paraula "dieta" per alimentació saludable.
- S'ha de beure més aigua, necessària pel bon manteniment de tot el nostre sistema.

Recepta del mes: Arròs amb conill i carxofes



Ingredients (per a 4 persones)

- 2 cebes
- 2 dents d'all
- 1/2 conill
- 5 carxofes mitjanes
- 400 gr. d'arròs bomba
- 200 ml. de vi blanc
- Caldo de pollastre
- Oli d'oliva
- Sal i pebre negra



Elaboració

- Picar les cebes i els alls i posar-los a ofegar en una olla amb oli d'oliva. Deixar sofregir el conjunt a foc suau fins que la ceba estigui caramel·litzada.
- Netejar les carxofes amb paciència i retirar el berrissol del seu cor amb l'ajuda d'una cullera.
- Trossejar les carxofes i afegir-les al sofregit ràpidament perquè no es posin negres. Seguir ofegant fins que les carxofes estiguin pràcticament cuites.
- Si no anem molt ràpid a l'hora de netejar les carxofes, el millor és que les submergim en aigua amb llimona i unes branques de julivert. Amb això aconseguirem que les carxofes triguin més temps a posar-se negres. Però aquesta tècnica té la seva part dolenta. I és que les carxofes agafen gust de llimona. El millor és netejar-les molt ràpid.
- Trossejar el conill en trossos petits i saltar en una paella amb oli d'oliva a foc mitjà. Afegir-lo al sofregit amb les carxofes i deixar sofregir un parell de minuts.
- Incorporar l'arròs i sofregir perquè no es trenqui un cop cuit.
- Afegiu-hi el vi blanc i deixar reduir fins que no faci olor de vi.
- Salpebrar i afegir el brou de pollastre calent. Deixar coure a foc mitjà remenant contínuament fins que l'arròs estigui cuit però amb un punt de "dur" i amb una textura cremosa.
- Rectificar de sal i pebre i deixar reposar un parell de minuts fora del foc.
- Servir l'arròs i escampar-hi julivert picat.

Bon profit!



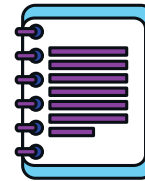
Preguntes freqüents

RESPOSTA A PREGUNTES SOBRE ALGUNA DE LES
NOSTRES ACTIVITATS



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Si vols estar al dia de les activitats de la Fundació, pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



PUC CONSULTAR LES PRESENTACIONS DE CONFERÈNCIES O WEBINARS?

Quan hagin tingut lloc els webinars que anirem organitzant, podreu trobar la informació a la pàgina web de la Fundació.
www.fundacioagrupacio.es

COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Resoldrem totes les preguntes que tingueu si envieu un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es. Les preguntes d'interès general les penjarem en aquest espai per a que els altres lectors puguin consultar-les.



CONSELL DE SALUT. SER + ACTIU

Podem complementar caminades diàries de 30 minuts amb anar amb bicicleta, nedar, fer ioga o taitxí, o altres activitats més intenses, 2 o 3 vegades a la setmana.

CALENDARI

Activitats

YOUTUBE: "Acte d'entrega de Beques i Premi Fundació Agrupació"



El passat dia 17 de desembre va tenir lloc l'acte de lliurament del Premi de Recerca en l'àmbit de la Infància 2020 i de les beques per a màsters i postgraus que atorga la Fundació Agrupació.

L'acte va ser presidit pel Sr. Juan José Loscos i la Sra. Imma Playà, President i Directora de la Fundació Agrupació respectivament.

El periodista Sr. Xavier Puig, va ser el presentador de l'acte.

En el decurs de l'acte es van entregar 8 beques per a cursar els següents estudis: Màster de Biotecnologia Molecular, màster en Enginyeria Quàntica, Enginyeria Industrial, Innovació i Investigació en Informàtica, màster universitari de Professorat, especialitat en Anglès, Arquitectura, Física de Sistemes Complexos, i màster en Formació del Professorat, especialitat en Biologia i Geologia.

El premi d'investigació de base científica en l'àmbit de la Infància va ser lliurat a Oncoheroes Biosciences S.L, a la investigadora principal la Dra. Eva Méndez, pel projecte "Proyecto 2HIT en Meduloblastoma: Identificación de nuevas moléculas selectivas y altamente eficaces para combatir el meduloblastoma pediátrico".

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM

CALENDARI

Activitats Gener

YOUTUBE: "Acte d'entrega de Beques i Premi Fundació Agrupació"



Per finalitzar l'acte vàrem poder gaudir de la pianista la Sra. Alba Ventura, que ens va deleitar amb una actuació musical de piano, on va interpretar les següents obres: el segon i tercer moviment de la Sonata KV 331 (300i) en la major Wolfgang Amadeus Mozart, Menuetto i Rondò Alla Turca.

L'Alba Ventura és una pianista reconeguda a nivell internacional. Actualment és professora al Conservatori Superior de Música del Liceu.



**Si no vàreu poder seguir l'acte, el podeu veure a:
Canal de Youtube del Grupo ACM España.**

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM