

El Butlletí



Salud: Prevenir las infecciones respiratorias

Qué son, tipos y diferencias entre resfriados, gripe y Covid-19.

Síguenos en la nueva cuenta de Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

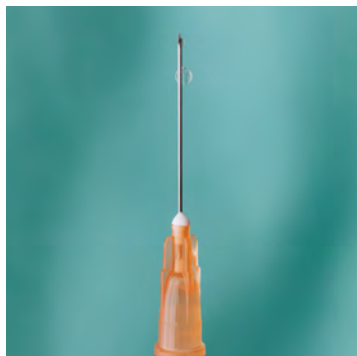


#SOMFUNDACIO

Receta de invierno

Podréis encontrar una receta saludable y con productos típicos de esta estación del año.

ÍNDICE



Página

03

SALUD: PREVENIR LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

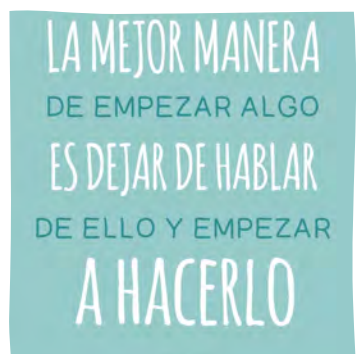
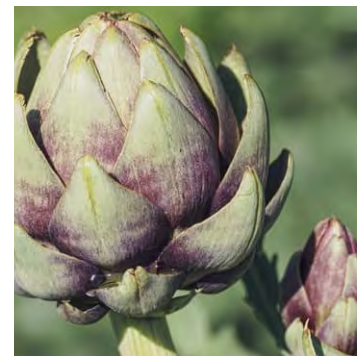
Hablaremos de las principales infecciones respiratorias y las diferencias entre ellas.

Página

05

PRODUCTOS DE TEMPORADA: LA ALCACHOFA

¿Qué es la alcachofa? Tipo y sus propiedades.



Página

06

EMPEZAR EL AÑO CON BUEN PIE.

Buenos propósitos para empezar el año con fuerza, optimismo e ilusión.

Página

07

RECETA: ARROZ CON CONEJO Y ALCACHOFAS

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer y utilizando productos típicos de temporada.



Página

08

PREGUNTAS FRECUENTES

En este espacio podréis encontrar respuesta a las preguntas más frecuentes de nuestro ámbito.

Página

09

AGENDA DE ACTIVIDADES

En este espacio podréis encontrar actividades que organiza la Fundació.



Principales infecciones respiratorias

Esta época del año es muy común coger un simple resfriado, o una gripe, pero este año, dadas las circunstancias de la pandemia de Covid, debemos extremar las precauciones para intentar no coger ninguna infección respiratoria que se pudiera complicar. A continuación haremos un breve resumen de las tres principales enfermedades para saber diferenciar el resfriado, la gripe y el Covid-19.

EL RESFRIADO COMÚN

Enfermedad leve que pueden provocar un gran número de virus diferentes (más de 200) entre los que también hay de la familia de los coronavirus.

Los síntomas son: mucosidad en la nariz, nariz tapada, dolor de cuello y de cabeza, tos y ojos llorosos. Suele empezar por la nariz y por la garganta, y luego puede bajar a los bronquios. Suele dar poca fiebre y normalmente menor de 38 °C. Al cabo de unos días se cura sin tratamiento. Se pueden tener entre dos y cinco resfriados al año.

Se contagia por vía aérea al inhalar gotitas provenientes de tos o estornudos de enfermos y por contacto con objetos contaminados.

El tratamiento es sintomático y los medicamentos como el paracetamol o los antihistamínicos y vasoconstrictores nos ayudan a controlar mejor los síntomas. Los antibióticos no curan el resfriado. No hay vacunas para el resfriado porque su origen está en muchos virus diferentes.

LA GRIPE

Enfermedad respiratoria infecciosa causada por el virus influenza. Hay tres tipos de virus gripales, que se encuentran en constante evolución: El A y el B provocan las epidemias de gripe estacional. El virus del tipo C provoca infecciones más benignas y no provocan epidemias.

Los síntomas más frecuentes aparecen entre 1 y 3 días después del contacto con el virus y son: fiebre alta de más de 38°C, escalofríos, dolores musculares en las extremidades, dolor de cabeza, astenia, postración. Puede haber también tos seca o dolor de garganta. Normalmente, los síntomas desaparecen en 6 o 7 días.

La gripe se contagia por vía aérea al inhalar gotitas provenientes de tos o estornudos de enfermos y por contacto con objetos contaminados.

El tratamiento es sintomático. Hay que asegurar que se mantenga una buena hidratación bebiendo muchos líquidos y haciendo reposo. Se utilizan antitérmicos y analgésicos para bajar la fiebre y calmar el dolor. Los antibióticos no son eficaces y sólo se han de administrar bajo prescripción del médico y si hay una complicación por una infección bacteriana.

Por lo tanto, para reducir el contagio en el entorno más inmediato, es necesario lavarse las manos con frecuencia. Y evitar el contacto con objetos que hayan estado en contacto con la saliva del enfermo (vasos, platos, cubiertos, pañuelos...) y ventilar bien los locales y habitaciones.

La prevención se hace con la vacuna de la gripe, que se administra una vez al año entre los meses de octubre y noviembre. Cada año, la vacuna lleva las cepas de virus más adecuada para ese año, ya que el virus de la gripe cambia o muta con frecuencia. La vacuna se recomienda a todas las personas de 60 años y más o aquellas personas con enfermedades crónicas, sobre todo las respiratorias. Este año es importante vacunar de la gripe a todas aquellas personas vulnerables o de riesgo.

Principales infecciones respiratorias

LA COVID-19

Infección respiratoria que está provocada por el virus SARS-CoV-2 que es un nuevo tipo de coronavirus que afecta a los humanos y se contagia de una persona a otra. Tiene una alta capacidad de contagio.

Entre los síntomas más frecuentes encontramos: fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede que perjudique los sentidos del olfato y del gusto, se tengan escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.

La mayoría de los casos son leves. También hay personas que no manifiestan síntomas (asintomáticos) pero en los casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, insuficiencia renal e incluso, la muerte.

La enfermedad se contagia por contacto directo con las gotas respiratorias que se emiten con la tos, los estornudos o cuando se habla con un enfermo. El índice de contagio depende de la cantidad de agentes víricos en las vías respiratorias, aunque ahora se acepta que se puede transmitir a partir de personas asintomáticas, que nunca tendrán síntomas o que aún no los han manifestado.

Estas gotas infectan otra persona a través de la nariz, los ojos o la boca directamente, o bien en tocarse la nariz, los ojos o la boca con las manos, después de estar en contacto con superficies contaminadas por las gotas.

Parece que es poco probable que se transmita a través de las gotas respiratorias a distancias de más de 2 metros.

No hay ningún tratamiento específico para aplicar contra la Covid-19. Los antibióticos no son útiles para tratar la Covid-19, a pesar que sí se deben utilizar cuando hay infecciones por bacterias que pueden aparecer en el curso de la enfermedad si se complica.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL CONTAGIO

- Mantener la distancia de seguridad.
- Utilizar la mascarilla.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- En estos momentos las autoridades han recomendado utilizar la mascarilla en espacios públicos cerrados o al aire libre y han implantado diversas restricciones de la movilidad con el objetivo de reducir el contagio y evitar el colapso del sistema sanitario.



Producto de temporada: La alcachofa

La alcachofa (*Cynara cardunculus*) es la planta de la que consumimos su flor, la alcachofa. Tiene unos tallos gruesos y unas hojas muy largas y cubiertas de una fibra blanquecina en el reverso, pertenece a la misma familia que otras especies como la lechuga y la endibia de las que nos comemos las hojas y el cardo del que es comestible el tallo.

Las variedades de alcachofas se agrupan según su denominación geográfica: Blanca de Tudela, Madrileña, Violeta de Provenza... En Cataluña destaca la Alcachofa del Prat.

Esta hortaliza es originaria del norte de África, muy probablemente de Egipto, los griegos y los romanos ya la conocían. Posteriormente, a la edad media fueron los árabes quienes extendieron su consumo y por ello se cree que la palabra alcachofa deriva del término árabe (al-kharshūf) que significa "lengüetas de mar" por la peculiar forma de sus pétalos.

Principales propiedades de la alcachofa

La alcachofa es buena para los problemas digestivos y metabólicos, gracias a la fibra soluble que aporta. Regula el tránsito intestinal y fortalece el sistema inmunológico. También es buena para las cefaleas (dolor de cabeza) y para controlar el colesterol.

La fibra que contiene es buena para regular el tránsito intestinal, reducir la absorción de colesterol y ralentizar la absorción de los hidratos. La alcachofa contiene vitaminas del grupo B, vitamina A, y es rica en hierro, calcio, fósforo, magnesio, potasio y sodio.



PRINCIPALES PLATOS PARA HACER CON ALCACHOFAS

- Tortilla de alcachofas, alcachofas guisadas con cebolla, guisantes y calabaza, pulpitos con alcachofas, arroz cremoso con alcachofas, alcachofas rellenas de jamón y queso, alcachofas al horno...

Empezar el año con buen pie...

Cada año, por estas épocas tenemos buenos propósitos para empezar el año con buen pie y con mucha energía, pero pasadas unas semanas o algunos meses empezamos a perder la fuerza y acabamos abandonando estos buenos propósitos que nos habíamos marcado... Os dejamos unos consejos para que os ayuden a hacer estos propósitos más estimulantes y divertidos!

- Hacer más ejercicio. Podemos quedar para ir a caminar, con algún amigo/a o algún vecino. Es importante no hacerlo solo porque de esta manera no es tan aburrido.
- Si no tienes tiempo para hacer ejercicio no te preocupes. Es tan sencillo como cambiar pequeñas rutinas de nuestro día a día: cambia el ascensor por las escaleras o la moto por la bicicleta. También puedes aprovechar para caminar un poco más bajando una parada antes de llegar al trabajo y hacer el último tramo a pie. Seguro que si te paras a pensar te vendrán a la cabeza muchas más ideas para apostar por una vida más saludable.
- Comer de manera más saludable. Intentar cocinar de forma sencilla, a la plancha, en papillote, al horno... Comer de manera más saludable no significa tener que pasar hambre. Podemos cambiar la palabra "dieta" por alimentación saludable.
- Se debe beber más agua, necesaria para el buen mantenimiento de todo nuestro sistema.

Receta del mes: Arroz con conejo y alcachofas



Ingredientes (para 4 personas)

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1/2 conejo
- 5 alcachofas medianas
- 400 gr. de arroz bomba
- 200 ml. de vino blanco
- Caldo de pollo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra



Elaboración

- Picar las cebollas y los ajos y ponerlos a rehogar en una olla con aceite de oliva. Dejar sofreír el conjunto a fuego suave hasta que la cebolla esté caramelizada.
- Limpiar las alcachofas con paciencia y retirar la pelusilla de su corazón con la ayuda de una cuchara.
- Trocear las alcachofas y añadirlas al sofrito rápidamente para que no se pongan negras. Seguir ahogando hasta que las alcachofas estén prácticamente cocidas.
- Si no vamos muy rápido a la hora de limpiar las alcachofas, lo mejor es que las sumerjamos en agua con limón y unas ramas de perejil. Con ello conseguiremos que las alcachofas tarden más tiempo en ponerse negras. Pero esta técnica tiene su parte mala. Y es que las alcachofas cogen sabor a limón. Lo mejor es limpiarlas muy rápido.
- Trocear el conejo en trozos pequeños y saltar en una sartén con aceite de oliva a fuego medio. Añadirlo al sofrito con las alcachofas y dejar sofreír un par de minutos.
- Incorporar el arroz y sofreír para que no se rompa una vez cocido.
- Añadir el vino blanco y dejar reducir hasta que no huela a vino.
- Salpimentar y añadir el caldo de pollo caliente. Dejar cocer a fuego medio removiendo continuamente hasta que el arroz esté cocido pero con un punto de "duro" y con una textura cremosa.
- Rectificar de sal y pimienta y dejar reposar un par de minutos fuera del fuego.
- Servir el arroz y espolvorear con perejil picado.

¡Que aproveche!



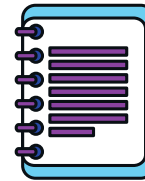
Preguntas frecuentes

RESPUESTA A PREGUNTAS SOBRE ALGUNA DE
NUESTRAS ACTIVIDADES



¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Si quieres estar al día de las actividades de la Fundació, puedes suscribirte al Butlletí enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es o seguirnos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



¿PUEDO CONSULTAR LAS PRESENTACIONES DE CONFERENCIAS O WEBINARS?

Cuando hayan tenido lugar los webinars que iremos organizando, podréis encontrar la información en la página web de la Fundació. www.fundacioagrupacio.es

¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Resolveremos todas las preguntas que tengáis si enviáis un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es. Las preguntas de interés general las subiremos en este espacio para que los otros lectores puedan consultarlas.



CONSEJO DE SALUD. SER + ACTIVO

Podemos complementar las caminatas diarias de 30 minutos con el uso de bicicleta, nadar, hacer yoga o tai chi, u otras actividades más intensas, 2 o 3 veces a la semana.

CALENDARIO

Actividades

YOUTUBE: "Acto de entrega de Becas y Premio Fundació Agrupació"



El pasado día 17 de diciembre tuvo lugar el acto de entrega del Premio de Investigación en el ámbito de la Infancia 2020 y de las becas para masters y postgrados que otorga la Fundació Agrupació.

El acto fue presidido por el Sr. Juan José Loscos y la Sra. Imma Playà, Presidente y Directora de la Fundació Agrupació respectivamente.

El periodista Sr. Xavier Puig, fue el presentador del acto.

En el transcurso del acto se entregaron 8 becas para cursar los siguientes estudios: Máster de Biotecnología Molecular, máster en Ingeniería Cuántica, Ingeniería Industrial, Innovación e Investigación en Informática, máster universitario de Profesorado, especialidad en Inglés, Arquitectura, Física de Sistemas Complejos, y máster en Formación del Profesorado, especialidad en Biología y Geología.

El premio de investigación de base científica en el ámbito de la Infancia fue entregado a Oncoheroes Biosciences S.L, a la investigadora principal la Dra. Eva Méndez, por el proyecto "Proyecto 2HIT en Meduloblastoma: Identificación de nuevas moléculas selectivas y altamente eficaces para combatir el meduloblastoma pediátrico".

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SÍGUENOS EN INSTAGRAM

CALENDARIO

Actividades

YOUTUBE: "Acto de entrega de Becas y Premio Fundació Agrupació"



Para finalizar el acto pudimos disfrutar de la pianista la Sra. Alba Ventura, que nos deleitó con una actuación musical de piano, donde interpretó las siguientes obras: el segundo y tercer movimiento de la Sonata KV 331 (300i) en la mayor Wolfgang Amadeus Mozart, Menuetto y Rondò Alla Turca.

Alba Ventura es una pianista reconocida a nivel internacional. Actualmente es profesora en el Conservatorio Superior de Música del Liceo.



**Si no pudisteis seguir el acto, lo podéis ver en:
Canal de Youtube del Grupo ACM España.**

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SÍGUENOS EN INSTAGRAM