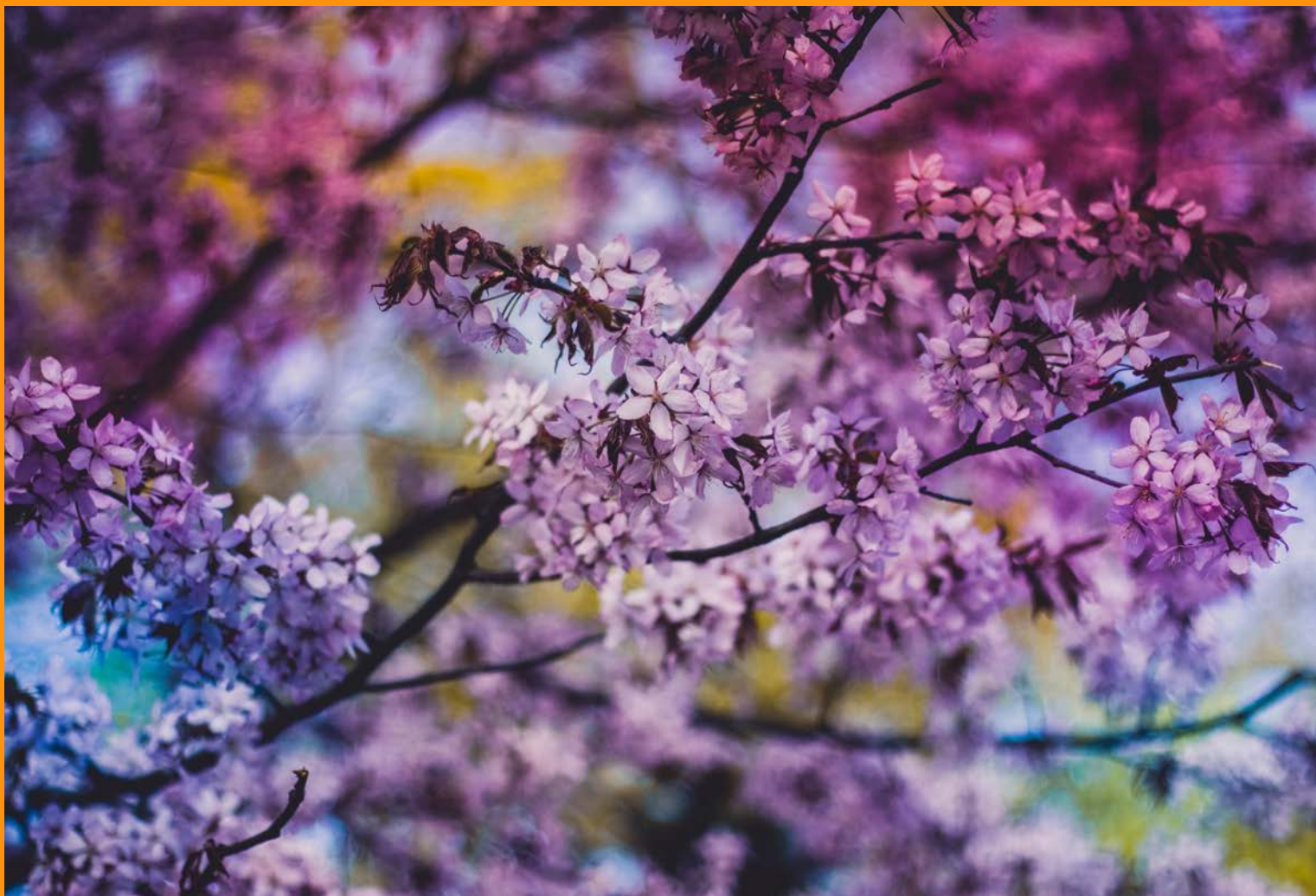


El Butlletí



Salut: El Glaucoma

Què és el Glaucoma?
Les principals causes, la seva evolució i tractaments.

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



#SOMFUNDACIO

Recepta de temporada

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

ÍNDEX



Pàgina

03

SALUT: PREVENCIÓ DEL GLAUCOMA

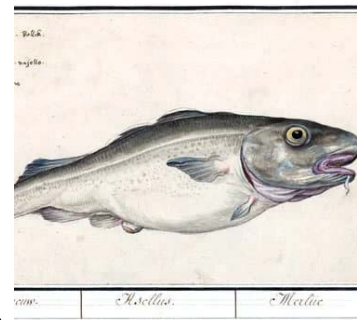
Parlarem d'aquesta malaltia i les seves principals característiques.

Pàgina

05

PRODUCTES DE TEMPORADA: EL BACALLÀ

En aquest article explicarem les principals propietats i usos del bacallà.



Pàgina

06

LA RESILIÈNCIA I LES CIRCUMSTÀNCIES ADVERSES

Últimament tothom parla de la resiliència, però sabem què vol dir?

Pàgina

07

RECEPTA: BACALLÀ AMB CREMA DE PORROS

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.



El Glaucoma



QUÈ ÉS EL GLAUCOMA?



El glaucoma és una neuropatia, és a dir, una malaltia que produeix un dany a les fibres nervioses que formen el nervi òptic i que comuniquen l'ull i el cervell. Es tracta d'una de les malalties que amb més freqüència produeix un dèficit important de la funció visual i és una de les principals causes de ceguesa a tot el món.

El glaucoma afecta a més d'un 3% de la població i és, juntament amb la diabetis, la principal causa evitable de ceguesa a Espanya. Afecta principalment a persones majors de 40 anys i a les persones amb antecedents familiars de glaucoma.

És important controlar la pressió intraocular, es considera normal fins a 21 mm de Hg, perquè l'augment de pressió provoca danys en el nervi òptic i això suposa la pèrdua progressiva de la visió perifèrica fins arribar a la visió túnel.

visió normal



glaucoma inicial



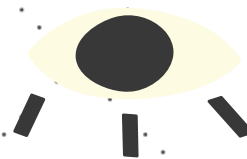
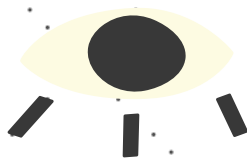
glaucoma avançat



glaucoma extrem

El Glaucoma

TIPUS DE GLAUCOMA



Glaucoma primari d'angle obert o glaucoma crònic simple

És el tipus de glaucoma més freqüent ja que afecta aproximadament al 80% dels pacients amb aquesta malaltia. En aquest cas, les estructures de l'ull són aparentment normals i l'angle que formen la còrnia i l'iris pel qual l'humor aquós surt cap a l'exterior de l'ull està obert però, per diferents motius, es produeix un deteriorament progressiu d'aquest sistema de drenatge de l'ull que acaba per no funcionar. Aquesta obstrucció lenta dels canals de drenatge genera un augment de la pressió intraocular i el consegüent dany en el nervi.

Glaucoma d'angle tancat o glaucoma d'angle estret

És un tipus de glaucoma menys freqüent que es presenta en pacients en els quals l'angle format per la còrnia i l'iris es tanca i impedeix la sortida de l'humor aquós. Aquest bloqueig de sistema de drenatge pot ser lent (glaucoma d'angle tancat crònic) o més ràpid en forma d'atac (glaucoma d'angle tancat agut), el que provoca un augment ràpid i bruscat de la pressió intraocular.

Glaucoma de tensió normal, de baixa tensió o normotensiu

En aquest cas el pacient no presenta una pressió intraocular elevada (per sobre dels 21 mm Hg), però tot i així es produeix un dany en el nervi òptic i, per tant, una pèrdua de camp visual.

Glaucoma congènit

Aquest tipus de glaucoma apareix en nadons o en nens petits en els quals s'ha produït el desenvolupament incorrecte o incomplet del sistema de drenatge de l'ull durant el període prenatal. Això genera un augment de la pressió intraocular i el dany en les fibres del nervi òptic. És poc freqüent i normalment és hereditari.

Glaucoma secundari

És aquell que apareix associat a altres problemes visuals (tumors, cataractes, inflamacions...) o que està provocat per un agent extern (ús de determinats fàrmacs). En aquest cas, el nervi òptic i els mecanismes de drenatge intraocular es veuen afectats sense ser responsables directes de la disfunció.

- El glaucoma no avisa. Només si s'agafa a temps es pot frenar.
- Cal fer-se exàmens oculars preventius al voltant dels 40 anys o abans si hi ha antecedents familiars o símptomes oculars.



Producte de temporada: El bacallà

El bacallà comú o de l'Atlàntic, (*Gadus morhua*) és una espècie de peix teleosti de l'ordre dels gadiformes. Viu en mars fredes del nord. Generalment el bacallà és de talla menuda, encara que alguns exemplars poden assolir cent kilograms de pes amb una mida de fins a quasi dos metres. S'alimenta d'altres peixos més petits, com l'areng o la sardina.

El bacallà, que no es pesca a la mediterrània, va arribar a través dels Pirineus del País Basc i Portugal. No se sap a quina època amb exactitud però ja és present a escrits catalans del segle XVI. A la península Ibèrica i a Occitània, el bacallà salat deixat assecat va suposar una manera de conservar-lo, i per tant de poder menjar peix a l'interior i, en el seu moment, d'abaratir-ne el cost i popularitzar-lo. Un dels motius és que va esdevenir un ingredient principal a la Quaresma (anomenada també dies de peix), època a la qual el catolicisme prohibia menjar carn.

Principals propietats del bacallà

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos, indicat per a dietes d'aprimament. Ric en fòsfor i àcids grassos polisaturats (Omega 3), que redueixen el nivell de colesterol a la sang.

La carn de bacallà és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. El seu contingut en vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement. Posseeix una àmplia varietat de minerals i vitamines, totes elles necessàries per a una dieta satisfactòria.

El bacallà és apreciat per la seva carn i per l'oli del seu fetge.

COM S'HA DE CUINAR EL BACALLÀ



- El bacallà s'ha de coure poc perquè ens quedi melós. El pitjor que podem fer és tornar a escalfar el guisat una vegada ja s'ha refredat.
- El bacallà s'ha d'escórrer molt bé perquè no es desfaci. Aconsellem eixugar-lo amb draps nets i posar-lo sense tapar unes hores a la nevera perquè el fred l'acabi d'assecat.
- Si el coem fregit, l'oli ha d'estar ben calent. Per fer a la planxa, s'ha de dessalar més que per fregir ja que l'evaporació ens farà pujar el grau de sal. Una altra forma de cocció és confitar-lo en oli a 60 °C durant uns 10 minuts.

La Resiliència...



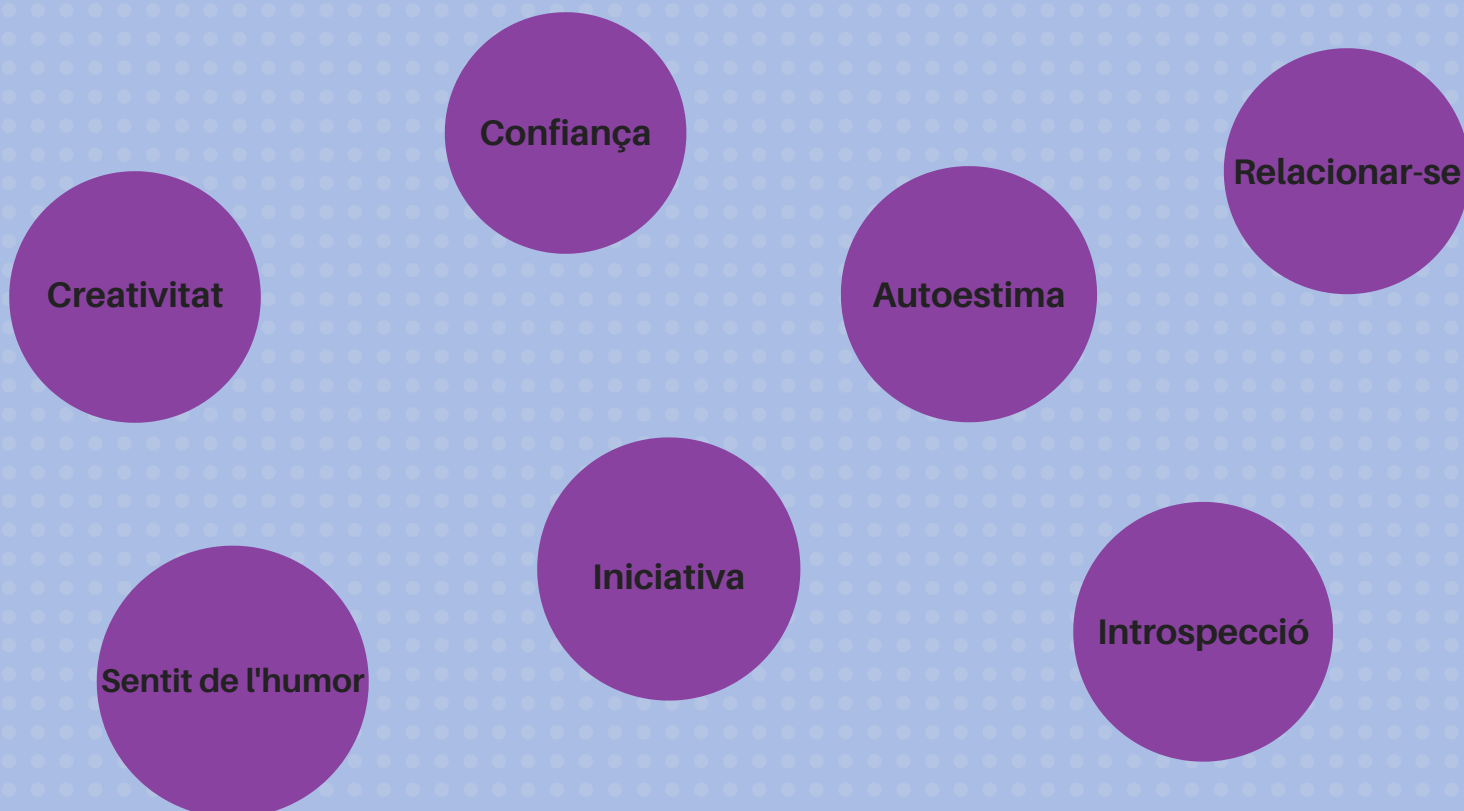
Definició

Segons la definició de la Reial Acadèmia Espanyola de la Llengua (RAE) la resiliència és la capacitat humana d'assumir amb flexibilitat situacions límit i sobreposar-se a elles.

Ser resilient implica que malgrat tot els obstacles que se'ns presentin i el gran impacte que tinguin en nosaltres, siguem capaços de sobreposar-nos i anar-nos adaptant bé al llarg del temps.

Les persones resilientes no només són capaços de sobreposar-se a les adversitats que els ha tocat viure, sinó que utilitzen aquestes situacions per créixer i desenvolupar al màxim el seu potencial. Per a les persones resilientes no hi ha una vida dura, sinó moments difícils. I no es tracta d'una simple disquisició terminològica, sinó d'una manera diferent i més optimista de veure el món, ja que són conscients que després de la tempesta ve la calma.

Alguns dels pilars són:



Recepta del mes: Bacallà amb crema de porros

Ingredients (per a 4 persones)

- 2 morros de bacallà dessalats
- 6 pells dessalades
- 2 grans d'all
- 400 ml de fumet blanc
- 120 g de mantega
- 10 porros
- 1 fulla de llorer i julivert
- Oli de confitar

Elaboració



- Posar l'oli de confitar en un pot a escalfar. Eixugar els dos morros de bacallà i submergir-los al pot amb oli a foc molt baix.
- Tallar a rodanxes la part blanca dels porros i posar-los a foc mitjà en una cassola amb la mantega.
- Treure de la nevera el fumet i afegir-lo a la cassola dels porros. Tapar i deixar coure 20 minuts.
- Eixugar les pells de bacallà que prèviament s'han dessalat.
- Escalfar aigua en un pot.
- Laminar els dos grans d'all i saltar-los en una cassola amb oli verge d'oliva.
- Afegir 1 fulla de llorer, les pells del bacallà i un raig d'aigua calenta.
- Barreja amb un colador de malla fina la salsa per emulsionar-la. Treure la paella del foc i posar-la fins que es faci el pil-pil. Reservar.
- Passar els porros a un vas i triturar-los. Col·locar a la mateixa cassola.
- Afegir a la cassola el pil-pil reservat i el morro de bacallà, i integrar-ho.
- Servir el bacallà i els porros amb una mica de julivert per sobre.

Del bacallà se n'aprofita tot:

- el morro (la part més gruixuda)
- la ventreca (la més greixosa i que conté més gelatina)
- la cua (la més econòmica)
- les cocotxes (molt gustoses)
- la tripa (que cuinada té una textura semblant al cap i pota)
- la pell, boníssima perquè està carregada de gelatina.

Bon profit!

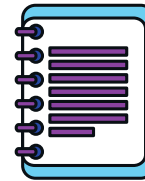
Preguntes freqüents

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 SALUT. ALIMENTS QUE HEM D'EVITAR A LA NIT

Cafè, refrescos de gas (pels efectes de la cafeïna), el picant, els sucres (per l'augment de la glucosa), els cítrics (millor consumir altres fruites com la poma), els greixos saturats (forcen l'estómac a treballar més).



CALENDARI

Activitats Març

WEBINAR: "La gestió de les emocions"



La **Fundació Agrupació**, organitza un webinar sobre "La gestió de les emocions" en el que una psicòloga ens parlarà de les emocions que s'han manifestat durant la pandèmia i ens orientarà sobre estratègies i recursos que podem posar en pràctica en el nostre dia a dia. Si estàs interessat/da en participar al webinar, pots enviar un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es

Dimecres, 10 de març, a les 11:00h
Plataforma ZOOM

WEBINAR: "Hàbits saludables a casa i a l'escola"

HÀBITS SALUDABLES



La **Fundació Agrupació**, organitza un webinar sobre "Els hàbits saludables a casa i a l'escola" en el que una nutricionista donarà pautes bàsiques per a un esmorzar saludable i també explicarà la importància de l'activitat física diària com un hàbit de salut.

Hi haurà una part teòrica sobre com preparar esmorzars i berenars saludables i la lectura d'etiquetes. I una altra part més pràctica sobre la classificació dels aliments...

Dimarts, 23 de març, a les 9:30h

Escoles Miquel Carreras, Joan Montllor i Joan Maragall (Sabadell)

Participaran alumnes de 6è de primària

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM

CALENDARI

Activitats Març

Convocatòries Premi i Beques

BEQUES PER A ESTUDIS DE POSTGRAU

XXIV Convocatòria

Amb l'objectiu de promoure la formació, la Fundació Agrupació convoca per vint-i-tercer any consecutiu aquests ajuts destinats a clients o a fills de clients del Grup ACM Espanya (Agrupació, Atlantis i/o GACM SEGUROS GENERALES, COMPAÑÍA DE SEGUROS Y REASEGUROS, S.A.U.) que una vegada hagin finalitzat els estudis de grau universitari, vulguin realitzar estudis de postgrau i màsters. El termini de presentació de sol·licituds acaba el 17 de setembre de 2021. Podreu trobar les bases d'aquesta convocatòria a la nostra pàgina web www.fundacioagrupacio.es

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES

PREMI D'INVESTIGACIÓ ÀMBIT DE LA INFÀNCIA

XXIV Convocatòria

Es premiarà un projecte de recerca de base científica que es vulgui portar a terme sobre prevenció, diagnòstic i tractament de les malalties i accidents en l'àmbit de la infància. El termini de presentació de sol·licituds per a aquesta convocatòria finalitza el 30 de setembre de 2021. Podreu trobar les bases d'aquesta convocatòria a la nostra pàgina web www.fundacioagrupacio.es

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM