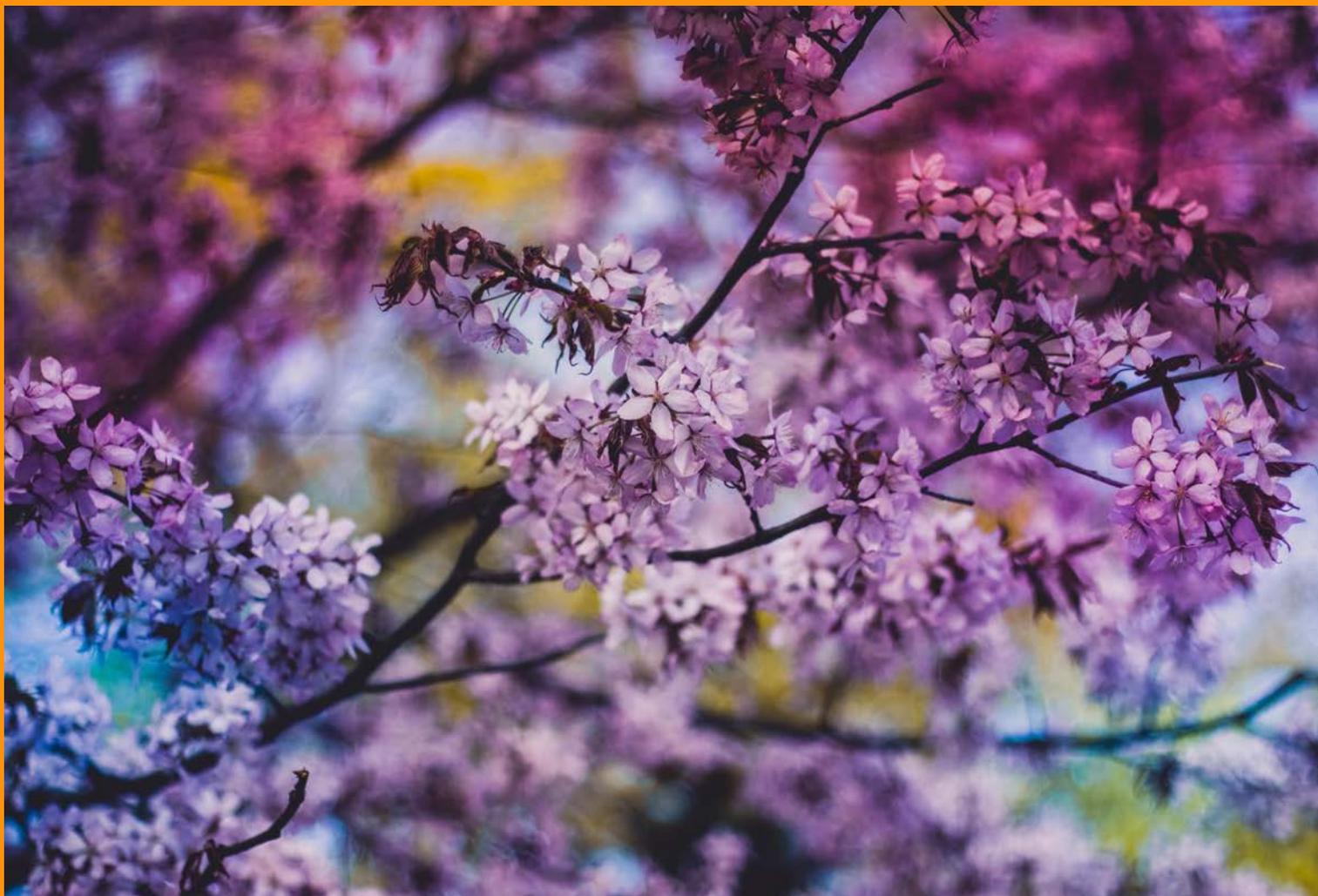


# El Butlletí



## Salud: El Glaucoma

¿Qué es el Glaucoma?  
Las principales causas,  
su evolución y  
tratamientos.

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



#SOMFUNDACIO

## Receta de temporada

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

## ÍNDICE



Página

# 03

### SALUD: PREVENCIÓN DEL GLAUCOMA

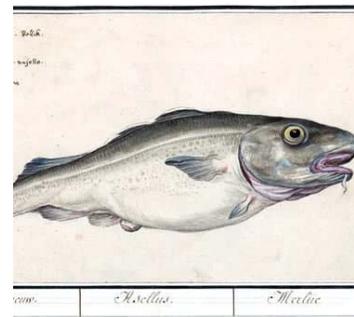
Hablaremos de esta enfermedad y sus principales características.

Página

# 05

### PRODUCTOS DE TEMPORADA: EL BACALAO

En este artículo explicaremos las principales propiedades y usos del bacalao.



Página

# 06

### LA RESILIENCIA Y LAS CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS

Últimamente todo el mundo habla de la resiliencia, pero sabemos qué quiere decir?

Página

# 07

### RECETA: BACALAO CON CREMA DE PUERROS

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.



## El Glaucoma



### ¿QUE ES EL GLAUCOMA?



El glaucoma es una neuropatía, es decir, una enfermedad que produce un daño en las fibras nerviosas que forman el nervio óptico y que comunican el ojo y el cerebro. Se trata de una de las enfermedades que con más frecuencia produce un déficit importante de la función visual y es una de las principales causas de ceguera en todo el mundo.

El glaucoma afecta a más de un 3% de la población y es, junto con la diabetes, la principal causa evitable de ceguera en España. Afecta principalmente a personas mayores de 40 años y las personas con antecedentes familiares de glaucoma.

Es importante controlar la presión intraocular, se considera normal hasta 21 mm de Hg, porque el aumento de presión provoca daños en el nervio óptico y esto supone la pérdida progresiva de la visión periférica hasta llegar a la visión túnel.

visión normal



glaucoma inicial



glaucoma avanzado



glaucoma extremo

## El Glaucoma

### TIPOS DE GLAUCOMA



#### Glaucoma primario de ángulo abierto o glaucoma crónico simple

Es el tipo de glaucoma más frecuente ya que afecta aproximadamente al 80% de los pacientes con esta enfermedad. En este caso, las estructuras del ojo son aparentemente normales y el ángulo que forman la córnea y el iris por el que el humor acuoso sale hacia el exterior del ojo está abierto pero, por diferentes motivos, se produce un deterioro progresivo de este sistema de drenaje del ojo que acaba por no funcionar. Esta obstrucción lenta de los canales de drenaje genera un aumento de la presión intraocular y el consecuente daño en el nervio.

#### Glaucoma de ángulo cerrado o glaucoma de ángulo estrecho

Es un tipo de glaucoma menos frecuente que se presenta en pacientes en los que el ángulo formado por la córnea y el iris se cierra e impide la salida del humor acuoso. Este bloqueo de sistema de drenaje puede ser lento (glaucoma de ángulo cerrado crónico) o más rápido en forma de ataque (glaucoma de ángulo cerrado agudo), lo que provoca un aumento rápido y brusco de la presión intraocular.

#### Glaucoma de tensión normal, de baja tensión o normotensivo

En este caso el paciente no presenta una presión intraocular elevada (por encima de los 21 mm Hg), pero aún así se produce un daño en el nervio óptico y, por tanto, una pérdida de campo visual.

#### Glaucoma congénito

Este tipo de glaucoma aparece en bebés o en niños pequeños en los que se ha producido el desarrollo incorrecto o incompleto del sistema de drenaje del ojo durante el período prenatal. Esto genera un aumento de la presión intraocular y el daño en las fibras del nervio óptico. Es poco frecuente y normalmente es hereditario.

#### Glaucoma secundario

Es aquel que aparece asociado a otros problemas visuales (tumores, cataratas, inflamaciones...) o que está provocado por un agente externo (uso de determinados fármacos). En este caso, el nervio óptico y los mecanismos de drenaje intraocular se ven afectados sin ser responsables directos de la disfunción.

- El glaucoma no avisa. Sólo si se coge a tiempo se puede frenar.
- Hay que hacerse exámenes oculares preventivos en torno a los 40 años o antes si hay antecedentes familiares o síntomas oculares.



## Producto de temporada: El bacalao

El bacalao común o del Atlántico, (*Gadus morhua*) es una especie de pez de la orden de los Gadiformes. Vive en mares fríos del norte. Generalmente el bacalao es de talla pequeña, aunque algunos ejemplares pueden alcanzar cien kilogramos de peso con un tamaño de hasta casi dos metros. Se alimenta de otros peces más pequeños, como el arenque o la sardina.

El bacalao, que no se pesca en el Mediterráneo, llegó a través de los Pirineos del País Vasco y Portugal. No se sabe a qué época con exactitud pero ya está presente en escritos catalanes del siglo XVI. En la Península Ibérica y en Occitania, el bacalao salado dejado secar supuso una manera de conservarlo, y por tanto de poder comer pescado en el interior y, en su momento, de abaratar su coste y popularizarlo. Uno de los motivos es que se convirtió en un ingrediente principal en la Cuaresma (llamada también días de pescado), época en la que el catolicismo prohibía comer carne.

### Principales propiedades del bacalao

El bacalao es un pescado blanco con un bajo contenido en grasas, indicado para dietas de adelgazamiento. Rico en fósforo y ácidos grasos polisaturados (Omega 3), que reducen el nivel de colesterol en la sangre.

La carne de bacalao es rica en proteínas de elevado valor biológico. Su contenido en vitamina A lo hace especialmente apropiado en los períodos de crecimiento. Posee una amplia variedad de minerales y vitaminas, todas ellas necesarias para una dieta satisfactoria.

El bacalao es apreciado por su carne y por el aceite de su hígado.

### CÓMO SE DEBE COCINAR EL BACALAO



- El bacalao se debe cocer poco para que nos quede meloso. Lo peor que podemos hacer es volver a calentar el guiso una vez ya se ha enfriado.
- El bacalao se ha de escurrir muy bien para que no se deshaga. Aconsejamos secarlo con trapos limpios y ponerlo sin tapar unas horas en la nevera para que el frío termine de secar.
- Si lo cocemos frito, el aceite debe estar bien caliente. Para hacer a la plancha, se debe desalar más que para freír ya que la evaporación nos hará subir el grado de sal. Otra forma de cocción es confitarlo en aceite a 60 °C durante unos 10 minutos.

## La Resiliencia...



### Definición

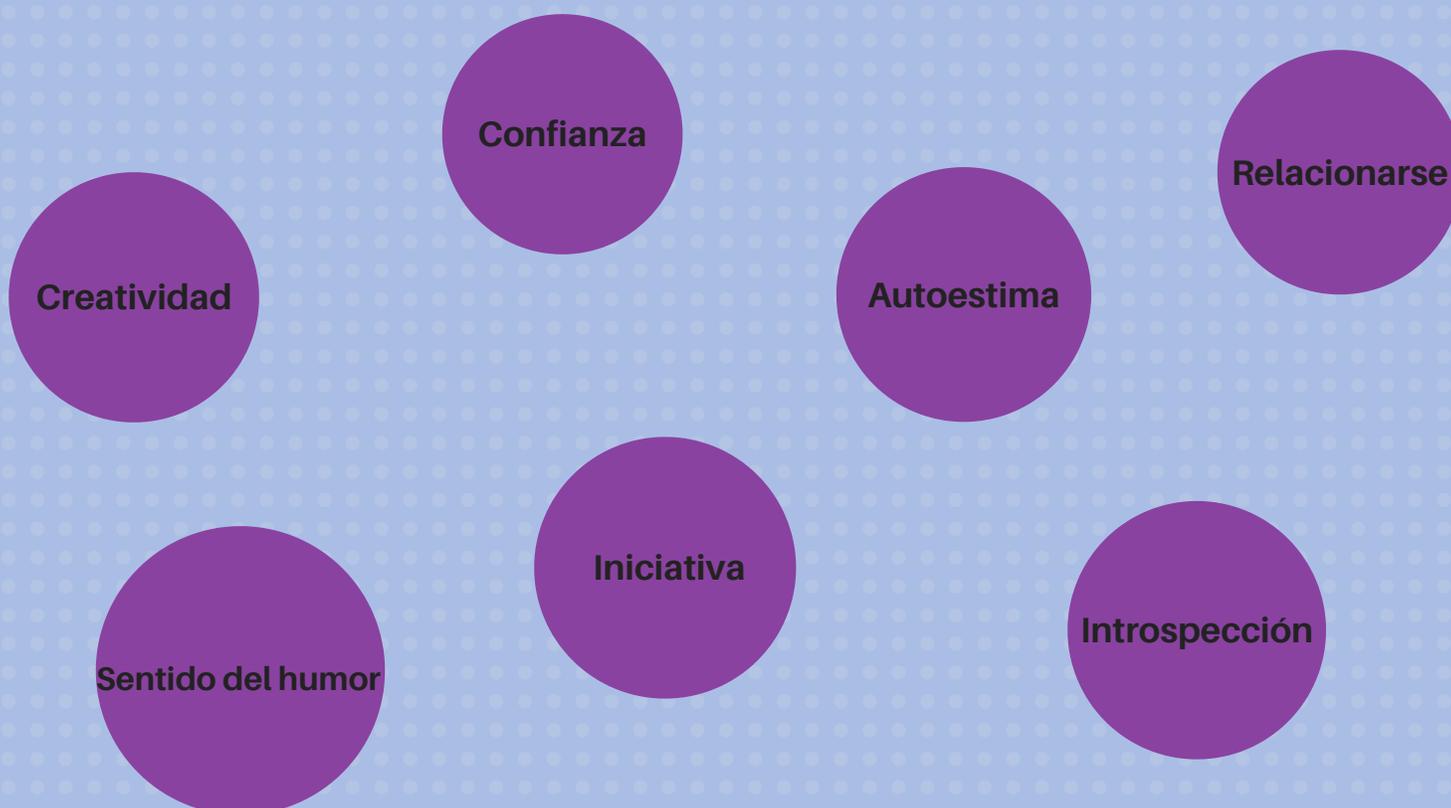
Según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) la resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Ser resilientes implica que a pesar de todo los obstáculos que se nos presenten y el gran impacto que tengan en nosotros, seamos capaces de sobreponernos e irnos adaptando bien a lo largo del tiempo.

Las personas resilientes no sólo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que utilizan estas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no hay una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta viene la calma.

**Algunos de los pilares son:**



## Receta del mes: Bacalao con crema de puerros

### Ingredientes (para 4 personas)

- 2 morros de bacalao desalados
- 6 pieles desaladas
- 2 dientes de ajo
- 400 ml de fumet blanco
- 120 g de mantequilla
- 10 puerros
- 1 hoja de laurel y perejil
- Aceite de confitar

### Elaboración



- Poner el aceite de confitar en un bote a calentar. Secar los dos morros de bacalao y sumergirlos en el bote con aceite a fuego muy bajo.
- Cortar en rodajas la parte blanca de los puerros y ponerlos a fuego medio en una cacerola con la mantequilla.
- Sacar de la nevera el caldo y añadirlo a la cazuela de los puerros. Tapar y dejar cocer 20 minutos.
- Secar las pieles de bacalao que previamente hemos desalado.
- Calentar agua en un recipiente.
- Laminar los dos dientes de ajo y saltar en una cazuela con aceite virgen de oliva.
- Añadir 1 hoja de laurel, las pieles del bacalao y un chorro de agua caliente.
- Mezclar con un colador de malla fina la salsa para emulsionarla. Sacar la sartén del fuego y ponerla hasta que se haga el pil-pil. Reservar.
- Poner los puerros en un vaso y triturarlos. Colocar en la misma cazuela.
- Añadir a la cazuela el pil-pil reservado y el morro de bacalao, e integrarlo.
- Servir el bacalao y los puerros con un poco de perejil por encima.

Del bacalao se aprovecha todo:

- el morro (la parte más gruesa)
- la ventresca (la más grasa y que contiene más gelatina)
- la cola (la más económica)
- las cocochas (muy sabrosas)
- la tripa (que cocinada tiene una textura parecida a los callos)
- la piel, buenísima porque está cargada de gelatina.

*¡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](mailto: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](http://www.fundacioagrupacio.es)

## ¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

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



## CONSEJO SALUD. ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR POR LA NOCHE

Café, refrescos de gas (para los efectos de la cafeína), el picante, los azúcares (por el aumento de la glucosa), los cítricos (mejor consumir otras frutas como la manzana), las grasas saturadas (fuerzan el estómago a trabajar más).

# CALENDARIO

## Actividades Marzo

### WEBINAR: "La gestión de las emociones"



La **Fundació Agrupació**, organiza un webinar sobre "La gestión de las emociones" en el que una psicóloga nos hablará de las emociones que se han manifestado durante la pandemia y nos orientará sobre estrategias y recursos que podemos poner en práctica en nuestro día a día. Si estás interesado/a en participar en el webinar, puedes enviar un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es)

**Miércoles, 10 de marzo, a las 11:00h**  
**Plataforma ZOOM**

### WEBINAR: "Hábitos saludables en casa y en la escuela"

#### HÁBITOS SALUDABLES



La **Fundació Agrupació**, organiza un webinar sobre "Los hábitos saludables en casa y en la escuela" en el que una nutricionista dará pautas básicas para un desayuno saludable y también explicará la importancia de la actividad física diaria como un hábito de salud.

Habrà una parte teórica sobre cómo preparar desayunos y meriendas saludables y la lectura de etiquetas. Y otra parte más práctica sobre la clasificación de los alimentos...

**Martes, 23 de marzo, a las 9:30h**

**Escuelas Miquel Carreras, Joan Montllor y Joan Maragall (Sabadell)**

**Participarán alumnos de 6º de primaria**

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

[WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES)



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN  
[FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://FUNDACIOAGRUPACIO.ES)  
SÍGUENOS EN INSTAGRAM

# CALENDARIO

## Actividades Marzo

### Convocatorias Premio y Becas

#### BECAS PARA ESTUDIOS DE POSGRADO

##### XXIV Convocatoria

Con el objetivo de promover la formación, la Fundació Agrupació convoca por vigésimo cuarto año consecutivo estas ayudas destinadas a clientes o hijos de clientes del Grupo ACM España (Agrupació, Atlantis y/o GACM SEGUROS GENERALES, COMPAÑÍA DE SEGUROS Y REASEGUROS, SAU) que una vez hayan finalizado los estudios de grado universitario, quieran realizar estudios de posgrado y masters. El plazo de presentación de solicitudes termina el 17 de septiembre de 2021. Podréis encontrar las bases de esta convocatoria en nuestra página web [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

[WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES)

#### PREMIO DE INVESTIGACIÓN ÁMBITO DE LA INFANCIA

##### XXIV Convocatoria

Se premiará un proyecto de investigación de base científica que se quiera llevar a cabo sobre prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades y accidentes en el ámbito de la infancia. El plazo de presentación de solicitudes para esta convocatoria finaliza el 30 de septiembre de 2021. Podréis encontrar las bases de esta convocatoria en nuestra página web [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

[WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES)



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN  
[FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://FUNDACIOAGRUPACIO.ES)  
SÍGUENOS EN INSTAGRAM