

la setmana

Be water...

Clara Darder



Cada dia tenim molts intercanvis amb diferents persones, i amb cadascuna d'elles realitzem diàlegs que ens porten en diferents direccions. Converses, camins, idees i trajectes on podem arribar a bon port. Avui però, de les més de vint interlocucions que he tingut, me n'he trobat a dues amb les quals no hi ha hagut manera d'entendre-m'hi. Els explicava el que pensava i no podien ni escoltar-me. Em tallaven les paraules a cada moment i els meus arguments no podien fer ni una frase seguida.

Els impenetrables, que els anomeno jo. Persones que creuen que el seu pensament únic és el verdader, i que en cap moment imaginin altres opcions d'una idea. Persones que no estan disposades a modificar la seva realitat, que no poden atendre a l'altre i no estan preparades

Les persones de pensament únic els costa brollar, no flueixen i s'estanquen

per comprendre o empatitzar. Persones on la flexibilitat llueix per la seva absència, i no et deixen que pensis diferent.

Parlar, xerrar, intercanviar, serveix per fer-nos grans, per ampliar horitzons i aconseguir ser millors persones. Si l'aigua es mou i no s'estanca flueix, no es deteriora ni podreix. Si les idees es desplacen, també nodreixen altres pensaments que amb els nostres faran millors arguments. Les persones de pensament únic els costa brollar, els costa intercanviar, no flueixen i la seva opinió s'estanca. La frase "be water my friend" és un bon exemple de la importància de poder deixar entrar noves idees al cap per poder ser prou eclèctics i coneixedors d'altres fronteres, així com de noves idees que brollin i generin més intercanvi per una vida més plena. Com més siguem i més idees tinguem i escoltem, millor serà la nostra existència, i la nostra flexibilitat. ●

Opinió convidada

Grup de salut de Gràcia [salut@avgracia.cat]

Per un envelliment saludable (II)

Al anterior escrit parlàvem de la importància d'un envelliment saludable, però és això el que està passant? L'abordatge que la societat i el sistema sanitari fan de la vellesa és d'una etapa sana i saludable? Les dades que tenim no ens fan ser optimistes. Ni la vellesa es considera un període més del cycle vital, ni es valoren les capacitats i aspectes saludables de les persones grans; tant la biomedicina com la societat enfoquen la vellesa cap a les malalties, fet que sovint comporta un llistat de diagnòstics i una medicina per a cada un d'ells.

La nostra societat sempre ha consumit molts fàrmacs

La despesa per persona en fàrmacs és la segona més elevada dels països de l'Organització de Cooperació i Desenvolupament Econòmic (un 54% més que la mitjana de l'OCDE i molt més elevada que en països com ara Portugal, Suècia o Dinamarca).

A Catalunya, gairebé el 30% del pressupost en sanitat, es dedica a medicaments; despesa alarmant sobre tot si la comparem amb el 15% que es dedica a l'Atenció Primària. I com afirma el farmacòleg Joan Ramon Laporte a *El Diari de Sanitat*: "El problema no és 'pressupostari'. Més de la meitat dels medicaments que es prescriuen i es consumeixen són innecessaris, però causen importants danys. Des de finals dels anys 80 hem doblat les prescripcions, passant de 10 a 20 prescripcions per habitant i any. Els medicaments són una de les primeres causes de malaltia, incapacitat i mort".

La polimediació en persones grans

La polimediació afecta a tothom però molt especialment a la gent gran. El 50% de la població de més de 65 anys, no institucionalitzada, està polimedica i el 34% pren medicaments inapropiats.

Es considera que una persona està polimedica quan pren més de 5 fàrmacs diferents al dia durant més de 6 mesos. Cada vegada hi ha més evidències de que la polimediació afecta negativament a la qualitat i a l'expectativa de vida. Les persones grans polimedica tenen més risc de desenvolupar reaccions adverses lligades a la medicació (RAM) (5% de RAM si es consumeix 1 fàrmac i 100% si es consumeixen 10 o més fàrmacs).

Què podem fer?

- Ser conscients de que la polimediació és un problema de salut i molt especialment per a la gent gran.
- No demanar una pastilla per a cada molèstia o problema. De fet s'aconsella que es canviï de professional mèdic referent si el que tenim ens dona un fàrmac per cada queixa o símptoma.

Figure 1.11. Real per capita spending on pharmaceuticals, 2005
Volume of consumption, in USD, adjusted for differences in pharmaceutical prices



Comparativa per països del consum de medicaments per habitant

"Des de finals dels anys 80 hem doblat les prescripcions, passant de 10 a 20 per habitant i any. Els medicaments són una de les primeres causes de malaltia, incapacitat i mort", assegura el farmacòleg Joan Ramon Laporte

- Preguntar periòdicament a la nostra metgessa per a què és cada un dels fàrmacs que prenem i si en podem deixar algun.
 - Pensar que hi ha molèsties que son tolerables; que no cal que tots dormim 8 hores cada nit, sobre tot si al dia següent podem descansar. A Catalunya l'any 2015 el 60% de les dones més grans de 65 anys prenen pastilles per dormir i psicofàrmacs (els homes un 37%).
 - Saber que els mal anomenats protectors gàstrics, són pastilles amb efectes secundaris, com ara fractures.
 - Mantenir l'activitat física, deixar de fumar, de beure alcohol i evitar la polimediació (en especial les pastilles per dormir i els anomenats protectors gàstrics), són la millor prevenció per evitar la fractura de maluc, greu problema de salut en la gent gran.
- Entre totes hem sortit d'aquesta espiral farmacològica que ens emmalalteix i pensar que, també en sanitat, hem de créixer sobre tot quan som grans.
- Quina pensem en la salut hem de recordar que no sempre més és millor. Que menys sol ser millor. ●

L'Independent no es fa responsable ni té per què compartir les opinions expressades a la secció d'opinió del setmanari

BUSQUEM AL LECTOR DE L'INDEPENDENT MÉS CINÈFIL

BCN FILM FEST
#3 22-30 ABRIL 2019

PREGUNTA 5
En quines dates es celebrarà enguany la Setmana de l'Escola del BCN FILM FEST? (5 punts)

Resposta de la setmana anterior: El director Mike Newell, que va inaugurar la II BCN FILM FEST, presentava en aquella edició la seva pel·lícula "La sociedad literaria y el pastel de piel de patata".

Envia la teva resposta abans de dimecres a la nit a publicitat@independent.cat, indicant a l'assumpte "III BCN FILM FEST".

Encara ets a temps de guanyar el teu passaport pel III BCN FILM FEST!

Bases del concurs a www.independent.cat **VERDI**

FORN DE SANT TIRS

MERCAT DE L'ABACERIA, PARADES 46-60
VERDI, 66 · TEL. 932 371 829
GRAN DE GRÀCIA, 70 - TEL. 932 185 698
ASTÚRIES, 13 · TEL. 932 378 492