

GUIA DE LA SALUT 2024



Ajuntament del Masnou

La *Guia de la Salut* és ja una tradició plenament consolidada al Masnou, que ofereix tots els recursos i les eines disponibles al nostre municipi en aquest àmbit. Aquí en teniu l'edició actualitzada per al 2024.

Gaudir d'una bona salut ha de ser una prioritat, tant personal com de tota administració pública. I a tots els nivells: físic i mental. Per això, un dels eixos del Pla d'actuació municipal que ha de governar el mandat 2023-2027 se centra en la millora del benestar i la salut de la comunitat i a fer del Masnou una "vila que cuida": una vida sana i saludable per als veïns i veïnes de totes les edats.

Des de l'Ajuntament del Masnou serem els primers a abocar-nos-hi per fer-ho realitat. Però no ho farem sols. Comptem amb un equip excel·lent de professionals i voluntariat que de ben segur serà cabdal en aquesta tasca. Tot el meu agraïment i empena per tirar-ho endavant.

Jaume Oliveras
Alcalde

Com sempre per aquestes dates, us presentem l'edició actualitzada de la *Guia de la Salut del Masnou*. Aquesta guia vol ser una eina de consulta ràpida i de referència, amb informació útil sobre qüestions relacionades amb la salut.

A la *Guia de la Salut 2024* hi trobareu informació de contacte dels serveis públics del municipi, així com dels centres i professionals privats relacionats amb la salut. També hi podreu consultar un llistat de les entitats que actuen en l'àmbit de la salut, i els horaris ordinaris i de guàrdia de les farmàcies del Masnou.

Finalment, un any més, hi inclouem un mapa amb l'emplaçament dels desfibril·ladors d'accés públic, una eina fonamental i que pot salvar vides, i part del compromís de l'Ajuntament per convertir el Masnou en un municipi cardioprotigit.

La cura de la salut va més enllà de l'atenció quan estem malalts. Per això, en la guia d'enguany hi hem volgut incloure una entrevista amb tres professionals que representen dos perfils molt importants (i, sovint, desconeguts) dels equips d'atenció primària del nostre municipi: les referents de Benestar Comunitari i la dietista nutricionista.

Hi trobareu també un article sobre el Servei d'Atenció Integral LGBTI+ de l'Ajuntament (SAI), un servei especialitzat per sensibilitzar i informar sobre la diversitat pel que fa a l'orientació sexual i les identitats de gènere i prevenir l'LGBTI-fòbia, que també inclou atenció psicològica especialitzada en situacions de possible discriminació.

Salut!

Yulay Martínez
Regidora delegada de Salut Comunitària

Índex

SERVEIS PÚBLICS

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU	4
CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA	4
SERVEI D'AMBULÀNCIA	4
CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL BAIX MARESME	4
CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)	4
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)	5
CENTRE DE PREVENCIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOTT. DIPUTACIÓ DE BARCELONA	5
CAS OCATA MASNOU	5
SERVEIS MUNICIPALS	5

SERVEIS PRIVATS

PROFESSIONALS DE LA MEDICINA	6
INFERMERIA	7
CENTRES MÈDICS	7
CLÍNiques DENTALS	8
SERVEIS DE PODOLOGIA	8
SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA	9
COACHING I TERÀPIA GESTALT	10
FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA	10
ACUPUNTURA MÈDICA	10
BENESTAR FÍSIC	10
RESIDÈNCIES GERIÀTRiques	11
CENTRES VETERINARIS	11
ALTRES	11

ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT	12
---------------------------------------	----

ENTREVISTA A CLARA BRETXA LLORET (DIETISTA I NUTRICIONISTA), HELENA HIDALGO I SHEILA GALLEGO (REFERENTS DE BENESTAR EMOCIONAL COMUNITARI), DELS EQUIPS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU-ALELLA I OCATA-TEIÀ	13
SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL SAI LGBTI+	19

PLÀNOL DE SITUACIÓ DE: FARMÀCIES, CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP) I DESFIBRIL·LADORS	20
FARMÀCIES. SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES	22

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU

Horari: de dilluns a divendres, de 8 a 20 hores
C/ de Sant Miquel, 125
Telèfon: 93 555 74 11

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA

Horari: de dilluns a divendres, de 8 a 20 hores
C/ del Torrent Can Gaio, 17
Telèfon: 93 540 78 90

Els equips d'atenció primària estan formats per un conjunt de professionals sanitaris i no sanitaris. Us hi podeu posar en contacte a través del web citasalut.gencat.cat o *La Meva Salut*, tant per motius de salut com administratius. Segons el motiu de la consulta se us oferirà cita presencial amb els vostres professionals de referència o bé es resoldrà no presencialment, ja sigui per telèfon o en línia. En tot cas, pacient i professional poden escollir la via comunicativa més adient. A través de *La Meva Salut* també podeu fer consultes en línia (eConsulta) amb els vostres professionals de referència, tant sanitaris com administratius. Les revisions de pediatria del programa Nen Sa no s'ofereixen directament per la pàgina web. Cal

demanar revisió a través de l'opció "Altres" de la pàgina web citasalut.gencat.cat o bé a *La Meva Salut* per eConsulta al nostre Equip d'Atenció Ciutadana i es posaran en contacte. Altres opcions de contacte són: trucar al 93 326 89 01 o trucar directament al CAP. En casos d'urgència, truqueu al 061.

SERVEI D'ATENCIÓ CONTINUADA (ACUT)

Horari: dissabtes, diumenges i dies festius, de 8 a 20 h
C/ de Sant Miquel, 125.
Fora d'aquest horari, adreceu-vos al CUAP Badalona (obert les 24h del dia durant tot l'any) Carrer Juli Garreta (cantonada plaça de la Medicina) a Badalona.

SERVEI D'AMBULÀNCIA

061 CatSalut Respon.
112 Emergències.

CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL BAIX MARESME

C/ del Torrent Can Gaio, 17, 1a planta CAP Ocata, 1a pl.
Telèfon: 93 555 55 54
csm-msud@ctm-salutmental.com
Cita prèvia **amb full de derivació**.

Servei d'atenció: de dilluns a dijous, de 8 a 19 h, i divendres, de 8 a 15 h.
Director mèdic: DR. GUILLEM HOMET I MIR.
Cap del servei: DR. JOAN RIERA I SERRANO.
Servei de psiquiatria: DR. VALENTÍ AGUSTÍ, DR. JOAN RIERA, DRA. GRACIELA N. ELOSEGUI, DRA. M. PILAR HURTADO, DRA. GRISELDA M. CARDOZO, DRA. CLAUDIA XIMENA RANGEL I DR. DAVID URBANO.
Servei de psicologia: EMILIO FAIRE, SILVIA MIGUEL, ROSER CIVIT, LAURA NOTARIO i EMMA NÚÑEZ.
Diplomat en infermeria: CARLES MONTES i NATÀLIA SOLER.
Diplomades en treball social: CARME HITTA i IRIS ACHAERANDIO.

CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)

C/ del Torrent Can Gaio, 17, 1a planta Tel. 93 741 77 87 ext. 4791 (dilluns, dimecres i divendres).
Derivació feta pel metge de capçalera/pediatra de zona del vostre CAP.
Cap del Servei de Psiquiatria CSDM (Consorci Sanitari del Maresme): JAVIER LABAD ARIAS.
Coordinador de l'Àmbit Comunitari de Salut Mental Infantojuvenil CSDM (Consorci Sanitari del Maresme): IVAN OLLÉ i LLOPIS.

Psiquiatria infantil: PALOMA VARELA CASAL (psiquiatra) i IVAN OLLÉ i LLOPIS (psiquiatre).
Psicologia infantil: MARIA BOTEY LLUCH (psicòloga) i MERITXELL ANTON SOLER (psicòloga).
Diplomada en infermeria: MONTSERAT POZA.
Diplomada en treball social: MONTSERRAT HERGUETA.
Administració: BLANCA FONT.

CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)

Centre especialitzat en el desenvolupament infantil que atén famílies amb infants entre 0 i 6 anys amb dificultats evolutives o amb risc de patir-ne, prioritant l'atenció a infants entre 0 i 3 anys.
C/ de Sant Felip, 2, 3a planta (Can Malet).
Cita prèvia trucant al telèfon: 93 790 24 47 (seu central, Mataró); 93 540 71 39 (antena sud, el Masnou) www.fundaciomaresme.cat www.fundaciomaresme.cat/cdiaponline (Per a consultes en línia sobre temes relacionats amb la criança i el desenvolupament de nens i nenes d'entre 0 i 6 anys).

CENTRE DE PREVENCIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOTT. DIPUTACIÓ DE BARCELONA

ÀREA DE SOSTENIBILITAT SOCIAL, CICLE DE VIDA I COMUNITAT
Tractament d'adolescents i joves per consum de drogues i ús problemàtic i/o addició a les pantalles i atenció a les seves famílies.
C/ de Sant Honorat, 5 (08002 Barcelona)
Telèfon: 93 402 28 80
spott@diba.cat
www.diba.cat/web/spott
De dilluns a divendres, de 8 a 20 h.

CAS OCATA MASNOU

És un servei públic i gratuït, inclòs dins la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències de la Generalitat de Catalunya. Presta servei d'informació, orientació i tractament a totes les persones que presenten un trastorn per ús de substàncies.
Torrent Can Gaio, 17, 1a planta (El Masnou)
Telèfon: 93 741 77 87
Horari: dimarts i dijous, de 8 a 15 h.

SERVEIS MUNICIPALS**SERVEI BÀSIC D'ATENCIÓ SOCIAL**

Informació, orientació i assessorament. Prestacions de serveis i econòmiques. Suport a famílies i infància. Serveis d'atenció domiciliària (SAD): serveis d'atenció a la persona, servei d'atenció a la llar, ajudes tècniques i serveis de teleassistència.
Pl. de la Igualtat, 1
Tel. 93 557 18 00. Visites concertades.

OFICINA MUNICIPAL D'INFORMACIÓ DE CONSUM (OMIC)

Consultes i tramitació de denúncies i reclamacions en matèria de consum. Primera atenció i recepció de documentació a l'OAC.
Concertació de visites: Telemàtica-ment a <https://citatprevia.gestorn.com/elmasnou/#nbb>.
Per telèfon al 93 557 17 77
Pl. de la Igualtat, 1
Tel. 93 557 18 00 - omic@elmasnou.cat

CEMENTIRI

Serveis Generals – Cementiri
Telèfons: 93 557 17 14 / 93 557 17 15
Horari d'hivern, de l'1 d'octubre al 31 de març: els dimarts i dijous, de 15 a 18 h. Horari d'estiu, de l'1 d'abril al 30 de setembre: els dimarts i dijous, de 16 a 19 h. El mes d'agost obre només els dijous, de 16 a 19 h. Cada diumenge, durant tot l'any, de 9.30 a 13 h. Si un dimarts o dijous és festiu, l'horari és de 9.30 a 13 h.

PROFESSIONALS DE LA MEDICINA

DRA. APARICIO SCHWAB, ANNA M.

Endocrinologia, dietètica, nutrició, medicina general, obesitat i cel·lulitis.

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
www.cmfogo.com
centremedic@cmfogo.com
Hores convingudes.

DR. CORBELLA ALONSO, JOSEP ENRIC

Medicina general. Especialista en medicina familiar i comunitària.

Centre Mèdic Pere Grau
C/ de Pere Grau, 40, bxs.
Telèfon: 93 555 35 78
cmedicperegau@gmail.com
Hores convingudes.

DR. CUARTERO I OLONA, JOSEP M.

Medicina general i geriatria.

Certificats mèdics per al carnet de conduir, armes, nàutica, laborals, grues o animals potencialment perillosos.

Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 555 03 51
Hores convingudes.

DRA. GRACIA BAÑO, EVA

Medicina general i comunitària.

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

DR. GRANERO XIBERTA, XAVIER

Traumatologia.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

DR. HUGUET AZNAR, LLUÍS

Medicina general i comunitària.

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

DR. MAURICIO CASANOVAS, JOAQUIM

Oftalmologia.

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42
info@agoraclinicmaresme.com
Tardes de dilluns a dijous.
Matins de dilluns i divendres.
Hores convingudes.

DRA. PALOMAR CENTENA, GISELA I DR. RÍOS GOZÁLVEZ, CRISTIAN

Equip de ginecologia i obstetrícia, revisions ginecològiques anuals, ginecologia general, estudi bàsic d'esterilitat i infertilitat, control gestacional i assistència al part, patologia mamària, patologia del sòl pelvià, ecografia ginecològica transvaginal i abdominal, climateri i menopausa, col·locació de DIU.

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42

DR. PUNSODA BOU, JOAQUIM

Traumatologia.

Centre Mèdic El Masnou (TREDIC)
C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
recepcio@gruptredic.com
www.centremedictredic.cat
Hores convingudes.
Cita en línia.
Pàrquing gratuït.

INFERMERIA

CASAS FOGO, ANNA

Serveis d'infermeria, anàlisis clíniques i electrocardiogrames.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

CENTRES MÈDICS

ÀGORA CLÍNIC MARESME

Medicina general, oftalmologia, ginecologia, cirurgia general i de l'aparell digestiu, psicologia, osteopatia, podologia, anàlisis clíniques, ECG i acupuntura. Dietista nutricionista: Maria Ponsirenas. Psicopatia i reeducacions educatives: Anna Maurício.

Renovacions per al carnet de conduir, d'armes i animals perillosos.

C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42

CENTRE MÈDIC EL MASNOU (TREDIC)

Al·lèrgologia, anàlisis clíniques, cardiologia, cirurgia general i de l'aparell digestiu, cirurgia maxil·lofacial, cirurgia vascular i angiologia, dermatologia, diagnòstic per la imatge, dietètica i nutrició, fisioteràpia i rehabilitació, ginecologia i obstetrícia, infermeria, logopèdia i foniatria, medicina estètica, medicina de l'esport, medicina general, neurofisiologia, neurologia, odontologia, oftalmologia, osteopatia, otorrinolaringologia, pediatria, pneumologia, podologia, psicologia, psicologia esportiva, readaptació esportiva, reproducció assistida, traumatologia, urgències generals, urologia i andrologia.

Certificats mèdics per a carnet de conduir, nàutica, esportius, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
recepcio@gruptredic.com
www.centremedictredic.cat
De dilluns a divendres, de 8 a 21 h.
Dissabtes, de 9 a 14 h.
Hores convingudes.
Cita en línia.
Pàrquing gratuït.

SERVEIS PRIVATS

CENTRE MÈDIC FOGO

Acupuntura mèdica angiologia i tractament de varius, **coaching** personal, dietètica i nutrició, cardiologia, ECG, endocrinologia, estètica, fisioteràpia i rehabilitació, infermeria, medicina estètica, medicina de família, micro-pigmentació, podologia, psicologia, psiquiatria i traumatologia. Anàlisis clíniques (laboratoris Dr. Echevarne).

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

CENTRE MÈDIC PERE GRAU

Medicina general, medicina interna, logopèdia i foniatria, fisioteràpia, osteopatia, podologia, psicologia, tractaments d'estètica i fisioteràpia amb radiofreqüència Indiba. Visites mèdiques a domicili, inyectables, cures de ferides, infiltracions en articulacions i tendons, i infiltracions d'articulacions amb àcid hialurònic.

C/ de Pere Grau, 40, planta baixa
Telèfon: 93 555 35 78
cmedicperegrau@gmail.com
Hores convingudes.

DIAGNOSI PER LA IMATGE AL MARESME (DIMAT)

Ressonància magnètica, TAC maxil·lofacial CBCT, ortopantomografia i teleradiografia, ecografia, ecografia mamària, mamografia i densitometria òssia.

C/ del Pintor Domènec Farré, 19-33
Telèfon: 93 737 82 58
info@dimat.cat / www.dimat.cat
De dilluns a divendres, de 8 a 21 h.

CLÍNQUES DENTALS

CLÍNICA DENTAL DIAGO-DENT

Totes les especialitats i noves tècniques, com estètica dental amb zirconi i ortodòncia que no necessita extraccions, més ràpid i amb resultats espectaculars.

Av. de Joan XXIII, 110
Telèfon: 93 540 26 25
www.diagodent.com
Dimecres al matí, tancat.

CLÍNICA DENTAL DR. MARC CARNEADO

Odontologia general, ortodòncia infants i adults, implants, peridòncia, cirurgia, radiologia digital i pròtesis.

C/ de Jaume I, 73, bxs.
Telèfon: 93 540 45 01.
clinica@marccarneado.com
www.marccarneado.com

DENTAL MASNOU

Especialistes en tots els tractaments dentals, com ortodòncia Invisalign d'adults i infantil, estètica dental, implantologia dental, cirurgia mínimament invasiva, TAC dental, escàner intraoral, periodòncia, pròtesis dentals, endodòncia, odontologia conservadora, odontopediatria, ATM i oclusió.

Pl. Nova de les Dones del Tèxtil, 8.
Telèfon: 93 128 79 47.
info@dentalmasnou.com
www.dentalmasnou.com

SERVEIS DE PODOLOGIA

CENTRE DE PODOLOGIA-POSTUROLOGIA ANTEM

C/ de Fontanills, 2.
Telèfon: 93 540 38 36 / 618 611 186
www.antempodologia.com
Hores convingudes.

GÒMEZ MIRALLES, MARTA

Podologia.

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42
Hores convingudes.

SERVEIS PRIVATS

SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA

BURGUÉS BRUGUERA, MARTA

Psicologia. Psicologia infantil i juvenil, especialització en atenció i reeducació en lectoescriptura.

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

CABRERA MIR, ROSA M.

Espai de consulta familiar. Diagnòstic i psicoteràpia per a infants, adolescents i persones adultes. Orientació familiar.

TREDIC Centre Mèdic El Masnou
C/ d'Itàlia, 1
Telèfons: 93 555 52 53 / 660 240 571
Hores convingudes.

CALMA DE MAR. ESPAI DE PSICOTERÀPIA DEL MASNOU

TARRIDA TINOCO, MARTA (col·legiada 15811), JIMÉNEZ PERETA, LAURA DEL MAR (col·legiada 16981), i equip.

Acompanyament en qualsevol etapa vital (infants, adolescents i adults; individualment, en parella i/o en família), en l'afrontament dels canvis que la vida porta, amb un suport proper i comprensiu. Un espai on es pot mostrar el món interior propi de manera segura. Més de 15 anys d'experiència en processos terapèutics, per ajudar a resignificar el patiment en un camí de creixement i benestar.

C/ de Fontanills, 15
Telèfon: 654 696 972
hola@calmademar.com
www.calmademar.com
Hores convingudes.

CARPIO, NÚRIA MASCLANS, JOSEP

Logopèdia i foniatria, dificultats del llenguatge oral i escrit, reeducació de la veu, dislèxia i teràpia miofuncional (deglució atípica), mètode d'entrenament de lectura Glifing. Psicologia per a adults i infantojuvenil, reeducacions psicopedagògiques, diagnòstics.

Centre Mèdic Pere Grau
C/ de Pere Grau, 40
Telèfons: 93 555 35 78 / 659 806 935 / 608 439 406

CASAS BOVER, M. DOLORS SATVAS ORÍGENS

Psicoteràpia. Assessorament i orientació psicopedagògica.

C/ de Joan Llampallas, 5
Telèfon: 656 545 330
Hores convingudes.

HUERTA ESTÉVEZ, LARA

Psicoteràpia i psicologia clínica per a infants, adolescents i adults. Tractament de trastorns emocionals i conductuals, avaluació i intervenció psicològica i psicopatològica; i acompanyament i gestió emocional.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

MAURICIO ESTRAGUES, ANNA

Psicòloga especialitzada en reeducacions escolars i amb necessitats educatives especials.

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42
Hores convingudes.

SERVEIS PRIVATS

VINCLE ESPAI TERAPÈUTIC: PSICOLOGIA INFANTOJUVENIL I D'ADULTS

M. ANTÒNIA OLIVERAS I PONS
INÉS GARAT I CHIFFLET
YOLANDA TOLEDO CRUZ
TONI SÁNCHEZ ALONSO
SONIA TORRAS GARAT
GUSTAVO CABRERA SOSA SOSA
(fisioterapeuta)

**Psicologia clínica per a infants,
adolescents i persones adultes.
Diagnòstics, teràpies i orientació
familiar.**

C/ de Santa Rosa, 16-20
Telèfon: 93 540 84 97
4vincl@gmail.com

COACHING I TERÀPIA GESTALT

CASAS FOGO, ROBERT

**Coaching personal, esportiu i
professional.**

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

BUSTOS CORTÉS, JULI

Osteòpata.

Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42

IRITEB

**Fisioteràpia, podologia, atenció
domiciliària, tractament de la
incontinència urinària.**

**Unitat de la dona: servei de reha-
bilitació del sòl pelvià i tractament
de la incontinència urinària. Ses-
sions personalitzades i amb tota
intimitat, tractaments postpart,
pla personalitzat d'exercicis per
fer a casa.**

**Treballem amb totes les mútues:
mèdiques, laborals, trànsit, fede-
racions i col·lectius.**

C/ de Rosa Sensat, 8-22
Telèfon: 93 555 08 40
secretariamsn@iriteb.com
www.iriteb.com

ACUPUNTURA MÈDICA

DRA. GRACIA BAÑO, EVA

**Acupuntura mèdica per al tracta-
ment de dolors osteomusculars,
trastorns funcionals, dolor crònic,
trastorns metabòlics, malestar
emocional i addiccions.**

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
Hores convingudes.

BENESTAR FÍSIC

NOUSHALA

Estudi de ioga.

C/ Navarra 65, local B
Telèfon: 616 43 88 85
hola@noushala.com

SERVEIS PRIVATS

RESIDÈNCIES GERIÀTRIQÜES

CASA BENÈFICA DEL MASNOU

C/ del Rector Pineda, 12
Telèfon: 93 540 60 69
secretaria@casabenefica.cat
www.casabenefica.cat

RESIDÈNCIA ASSISTIDA I CENTRE DE DIA MAGNÒLIA

C/ de la Ciutat Vila Jardí, 34
Telèfon: 93 540 36 81
Mòbil: 679 780 703
info@magnoliaweb.info
www.residenciamagnolia.es

MONTSENY

Fundació Sant Francesc d'Assís
C/ de Navarra, 181
Telèfon: 93 555 02 57
Fax: 93 540 33 82

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA MARE NOSTRUM

C/ de Figueres, 23
Telèfon: 93 555 97 49
resmarenostrum@telefonica.net
www.resmarenostrum.es

MAGNOLIA SERVEIS

Assistència al domicili.

C/ Navarra, 13
Telèfon: 633 086 796
info@magnoliaserveis.com
www.magnoliaserveis.com

CENTRES VETERINARIS

CENTRE VETERINARI OCATA

**Medicina preventiva i curativa,
anàlisis clíniques, diagnòstic per la
imatge, cirurgia, nutrició animal,
serveis per a la higiene canina i
felina.**

Av. de Joan Maragall, 19, local 1B
De dilluns a divendres, de 10 a 13 h i
de 17 a 20 h. Dissabtes, de 10 a 13 h.
Telèfon: 93 555 13 73
Urgències: 607 072 797
cvocata@telefonica.net
www.facebook.com/centreveterinariocata
Instagram: [cv_ocata](https://www.instagram.com/cv_ocata)

CLÍNICA MARENY VETERINÀRIA

**Domicilis, medicina interna,
cirurgia, anàlisis i diagnòstic per la
imatge.**

C/ de Flos i Calcat, 53, bxs.
Telèfon: 93 555 18 81
www.marenyvet.com
De dilluns a divendres, de 10 a 20 h.
Dissabtes, de 10 a 14 h.

ALTRES

ASSOCIACIÓ DE TAXIS EL MASNOU

**Servei 24 hores i 11 vehicles a la
vostra disposició. Servei de trasllat
a centres d'atenció primària, far-
màcies, clíniques i hospitals.**

Telèfon: 93 540 33 18

ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT

CREU ROJA EL MASNOU, ALELLA I TEIÀ

Ctra. N-II, km 636
Telèfon: 93 555 21 21
elmasnou@creuroja.org

ESQUIMA - ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE PERSONES AMB MALALTIA MENTAL

C/ de Mn. Cinto Verdaguer, 53, bxs.
Telèfon: 93 540 43 38
esquima@esquima.org

ASSOCIACIÓ PRO-DISMINUÏTS PSÍQUICS DEL MASNOU (DISMA)

Av. de Joan XXIII, 13-15
Telèfon: 666 339 774
disma@disma.cat

ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISMINUCIÓ FÍSICA DEL MASNOU (ADDFEM)

addfem@gmail.com
www.addfem.blogspot.com.es

ASSOCIACIÓ AFIBROMARE MASNOU - MALALTIES DEL DOLOR

C/ de la Segarra, 12
Telèfon: 93 557 18 80
afibromaremasnou@gmail.com

FUNDACIÓ EL MARESME

Telèfon: 93 540 02 77
www.fundmaresme.cat
cantarga@fundmaresme.cat

FUNDACIÓ EL MOLÍ D'EN PUIGVERT

C/ del Doctor Josep Agell, 11
Telèfon: 93 115 50 60
www.fundaciomoli.org

ASSOCIACIÓ HELPING CÀNCER

Web mèdic acreditat.
www.helpingcancer.tv
info@helpingcancer.tv

ASSOCIACIÓ TEA ASPERGER MARESME - TEAMAR

C/ de l'Agricultura, 16-18, 2-2
administracio@teamaresme.com
Telèfon: 644 553 676

ASSOCIACIÓ ANIA

C/ de Fontanills, 77
aniaasociacion.org@gmail.com

FUNDACIÓ PRIVADA SANT FRANCESC D'ASSÍS

C/ Ferrer i Guàrdia, 9-11
Telèfon: 93 555 19 94
info@fsfa.cat

ENTREVISTEM

Clara Bretxa Lloret

Dietista i nutricionista dels equips d'atenció primària El Masnou-Alella i Ocata-Teià

Helena Hidalgo i Sheila Gallego

Referents de Benestar Emocional Comunitari dels equips d'atenció primària El Masnou-Alella i Ocata-Teià

D'esquerra a dreta:
Sheila Gallego,
Clara Bretxa
i Helena Hidalgo



Clara Bretxa Lloret

Dietista i nutricionista dels equips d'atenció primària El Masnou-Alella i Ocata-Teià

Va estudiar la carrera de Nutrició Humana i Dietètica i, després, un màster de Metabolisme a la Universitat de Barcelona. Va treballar durant vuit anys a l'hospital Sagrada Família i Teknon, en un equip d'endocrinòlegs. Allà va començar la seva passió per la diabetis i va fer un postgrau sobre aquesta patologia a l'Hospital de Bellvitge i un màster a l'Hospital Clínic de Barcelona.

Fa dos anys es va incorporar com a nutricionista als equips d'atenció primària del Masnou-Alella i d'Ocata-Teià. El canvi de la privada a la pública i de l'hospital a la primària ha fet que encara se senti més realitzada en la seva feina, ja que pot arribar a més gent i pot treballar més en la prevenció i la promoció de la salut.

Quin propòsit principal té la implantació d'aquesta figura en l'atenció primària?

La nostra arribada forma part d'un programa impulsat pel Departament de Salut que suposa

un impuls a la promoció d'hàbits alimentaris saludables, que es fa des dels equips d'atenció primària, per tal de prevenir i tractar problemes associats a una mala alimentació (hipercolesterolemia, diabetis tipus II, sobrepès o hipertensió, entre d'altres). A més, també es vol aconseguir reforçar l'abordatge dels casos que presenten algun factor de risc o condició de salut que fa necessari adaptar la dieta habitual d'aquella persona de manera específica. Per assolir-ho, treballem multidisciplinàriament amb la resta de professionals de l'equip, responent, per exemple, consultes dels mateixos companys i companyes o atenent amb intervencions grupals casos derivats. Algunes d'aquestes intervencions ha estat amb grups de pacients amb diabetis, per ajudar-los en el maneig de la malaltia, o a gent gran, perquè, a mesura que envellim, el nostre cos experimenta canvis fisiològics que poden afectar la manera com processem els aliments i absorbim els nutrients.

Només en casos puntuals i complexos amb necessitats nutricionals específiques l'equip pot valorar que es presti atenció individual. Però no és el propòsit de la nostra figura i per això la població no pot demanar cita per visitar-se amb nosaltres directament.

També actuem en l'àmbit comunitari: en espais per a joves, centres cívics o residències, així com donant suport a professionals d'infermeria del programa Salut i Escola.

És una realitat el fet que molta gent creu que per menjar bé no cal anar al nutricionista?

Realment pots menjar saludablement sense haver trepitjat mai una consulta d'un nutricionista. Els hàbits alimentaris estan influenciats per molts factors: gustos i preferències, lloc on vius, preu dels aliments, nivell adquisitiu, publicitat i màrqueting. Però, sobretot, estan influenciats per l'educació alimentària que has rebut, el que has vist menjar a casa durant la teva infància i adolescència.

Tothom hauria d'anar al nutricionista, encara que no tingui problemes de sobrepès o de salut?

Jo el que diria és que tothom hauria de rebre educació sobre nutrició i alimentació saludable i, si pot ser, des de ben petits, com una assignatura a l'escola.

Alimentar-se és quelcom que fa tothom cada dia durant tota la seva vida i està més que demostrat que té un impacte directe sobre la salut de les persones.

Per exemple, crec que seria bàsic que tothom sabés interpretar una etiqueta alimentària, per així tenir tota la informació i decidir finalment si es vol comprar o no un producte.

Avui en dia tothom parla sobre dietes: què és sa, què li funciona, què va llegir en un lloc o què va sentir en un altre. Tothom opina, tot i no tenir formació sobre el tema. I això és perillós, perquè, al final, la població està confosa,

rep missatges contradictoris, no sap a qui fer cas i, al final, no sap què menjar.

El confinament i la pandèmia van afectar els hàbits alimentaris de la població?

Ens vam trobar les dues cares de la moneda. Hi va haver moltes persones que, justament pel fet de teletreballar, van poder posar les seves vides, tenien més temps per cuinar, provar receptes noves, fer tots els àpats a casa i no tant al restaurant, etc. Fins i tot hi havia gent que es feia el pa a casa!

En canvi, d'altres, van patir molt estrès i angoixa, i això els va conduir a menjar amb ansietat i en excés. I no justament fruites i verdures, sinó productes insans carregats de greixos, sucres i sal.

Les intoleràncies alimentàries són una de les qüestions que actualment preocupen més la població?

Sí, avui en dia podríem dir que sí. Demà ja ho veurem. Malauradament, sovint, l'alimentació va per modes. Fa uns anys es van popularitzar les baies de goji, després l'alvocat, la dieta sense gluten, sense lactosa, la cetogènica, el dejuni intermitent, i un llarg etcètera.

Podria donar un consell d'alimentació clau?

I tant. Menjar saludablement és més senzill del que *a priori* podem pensar. La nostra dieta s'ha de basar majoritàriament en productes vegetals: fruites, hortalisses i verdures, llegums, ce-

reals integrals, fruits secs i oli d'oliva. I, en menor quantitat, peix, carns magres, ous i làctics. És a dir, el que es coneix com una dieta mediterrània ben feta.

Si hagués d'escollir un aliment estrella per millorar la salut de la població (i del planeta) tinc clar quin escolliria: els llegums (cigrons, llenties,

mongetes, pèsols, faves...). Els llegums són cardiosaludables, aporten hidrats de carboni d'absorció lenta, fibra, proteïnes vegetals, tenen un sabor exquisit (pel meu gust), combinen amb una gran varietat d'aliments, són econòmics i sostenibles per al medi ambient. En definitiva, un mar d'avantatges.

Helena Hidalgo

Referent de Benestar Emocional Comunitari de l'Equip d'Atenció Primària El Masnou - Alella

Va estudiar el grau de Psicologia a la UB i va fer un any d'Erasmus a la universitat KUL, a Bèlgica. En tornar, va realitzar el pràcticum en psicologia clínica al CPB-SSM. Va continuar formant-se amb el postgrau de Psicoteràpia Integradora a l'UdG i amb el màster en Psicologia General Sanitària a l'URL-Blanquerna, on va seguir aprenent del model integrador i adquirint experiència amb el pràcticum al CSMA, CSMIJ i a l'Hospital de Mataró, del Consorci Sanitari del Maresme. Posteriorment, va començar a treballar en psicoteràpia privada, tant infanto-juvenil com d'adults, individual i grupal, i va seguir formant-se en psicoteràpia. Finalment, el 2022 va entrar com a referent de benestar emocional al CAP El Masnou i al consultori Alella.

Sheila Gallego

Referent de Benestar Emocional Comunitari de l'Equip d'Atenció Primària Ocata-Teià

Va estudiar la carrera de Psicologia a la Universitat Abat Oliba. Va fer pràctiques a l'Hospital Sant Joan de Déu i al CDIAP EDAl. Seguidament, va treballar en investigació en psicologia dins l'àmbit executiu. També va treballar en una fundació oferint atenció psicològica perinatal a dones en situació de vulnerabilitat social. Paral·lelament va estudiar el màster d'especialista en Sofrologia Caycediana i el màster de Psicologia General Sanitària. Va fer les pràctiques en atenció psicològica a adults i atenció als trastorns de conducta alimentària. Va treballar en l'atenció psicològica privada infantojuvenil i d'adults. El 2022 es va incorporar com a referent de benestar emocional al CAP Ocata i al consultori Teià.

Com valoreu la vostra estrena com a referents de benestar emocional als CAP del municipi?

Creiem que la incorporació de referents de benestar emocional als CAP era necessària per respondre a l'augment de demanda assistencial en salut mental, en població sense patologia diagnosticada o amb trastorns lleus, que tenen malestar emocional i que fins ara atendien professionals de pediatria, medicina i infermeria familiar i comunitària. L'atenció en salut mental especialitzada aborda principalment el tractament de la patologia mental greu. Amb la nostra incorporació es fa un canvi de perspectiva que se centra en la promoció de la salut mental i la prevenció. Així, ens incorporem al CAP amb la il·lusió d'aportar valor en el treball interdisciplinari i en el benestar emocional de la població.

Per què s'ha creat aquest nou rol en l'atenció primària i què fa aquesta nova figura?

És un fet que la pandèmia ha tingut una àmplia repercussió en el benestar emocional i la salut mental de la població. En aquest context, l'abordatge comunitari de la salut emocional de les persones ha esdevingut un dels eixos principals d'actuació per als equips d'atenció primària i per al Departament de Salut. Aquest compromís es va concretar a través d'un programa presentat pel Departament de Salut i que va permetre la incorporació del nostre rol als equips d'atenció primària.

I, com hem dit, la nostra arribada ha permès reforçar les tasques de promoció i prevenció de la salut emocional que ja s'estava fent als CAP. Nosaltres no passem consulta directament, ni la població pot demanar cita per visitar-se amb nosaltres. L'objectiu de la nostra tasca no és tractar la malaltia mental en si mateixa, sinó evitar que el malestar emocional derivi en malalties més greus, relacionades amb salut mental.

Quina o quines han estat les primers accions que heu posat en marxa?

En primer lloc, ens vam centrar a impulsar la salut mental comunitària i a enxarxar-nos. Això vol dir identificar els recursos del Masnou i les seves necessitats en salut mental, crear xarxa i formar-ne part. A partir d'aquí, vam començar a organitzar activitats comunitàries en forma d'actuacions en dies mundials de la salut, tallers, com els de relaxació o orientació acadèmica, i xerrades sobre aspectes com l'envelliment saludable o la salut cardiovascular. També hem col·laborat amb el programa Salut i Escola impartint tallers als centres educatius, tant per a l'alumnat (d'autoestima, dol, assetjament escolar) com per a famílies (d'educació emocional i de límits). D'altra banda, un dels pilars principals de la nostra actuació han estat els grups. Per exemple, psicoeducatius per aprendre a gestionar l'ansietat i/o la depressió lleu o moderada, grups de gestió emocional, de fibromiàlgia o per a persones cuidadores de familiars, i alguns amb edicions espe-

cífiques per a franges d'edat (adolescents, joves menors de 35 anys, de 36 a 65 anys i majors de 65 anys). El 2024 tenim previst oferir-ne de nous, com els de criança per a famílies, sobre dol migratori i també de deshabitació tabàquica. Finalment, hem iniciat accions de formació i cura del benestar emocional de la resta de professionals del CAP, emmarcat en el procés de Salut Mental de la Direcció d'Atenció Primària de la Metropolitana Nord.

Encara costa parlar sobre la salut mental? L'estigma del trastorn mental continua latent?

Valorem que des de la pandèmia hi ha hagut una major visualització i comprensió del malestar emocional, i major demanda d'ajuda. Tot i així, observem prejudicis i estereotips al voltant de la salut mental. Encara costa que les persones del nostre entorn sàpiguen que estàs passant un moment difícil i que has demanat ajuda, el patiment se segueix portant molt de portes endins. Els grups que fem són un espai en què podem observar la influència d'aquest estigma i, al mateix temps, com es trenca. A l'hora d'entrar en un grup és habitual que sorgeixi por a ser jutjat, però, un cop iniciat, les persones van mostrant el que senten. Creiem que això és gràcies al fet que és un espai on les intervencions són acollides sense judici, acompanyades i conservant una estricta confidencialitat, però també perquè les persones senten que el seu malestar és compartit i normalitzat.

Les malalties mentals, es poden prevenir?

Considerem que l'aparició de trastorns mentals implica la conjunció de diversos factors (biològics, socioeconòmics, culturals i ambientals), i que n'hi ha alguns en què tenim marge de maniobra. D'entrada, sabem que una de les millors prevencions és posar el focus en els factors de risc i protectors del desenvolupament. Per exemple, es poden millorar certes habilitats dels menors, com les de gestió emocional, social o de solució de problemes, i del seu entorn, donant eines a les figures principals perquè acompanyin millor els infants en el desenvolupament emocional. D'altra banda, s'ha vist que el cervell té plasticitat fins al final de vida i que, per tant, tot i que els primers anys siguin clau, sempre som a temps de prevenir i canviar la nostra salut mental. Per això, creiem el fet d'acompanyar les persones adultes perquè incorporin habilitats de gestió emocional.

SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL SAI LGBTI+

El SAI LGBTI+ del Masnou forma part de la Xarxa de Serveis d'Atenció Local de Catalunya



El SAI LGBTI+ és un servei especialitzat per informar, acompanyar i sensibilitzar sobre la diversitat pel que fa a l'orientació sexual i les identitats de gènere i prevenir l'LGTBI-fòbia al municipi. S'adreça tant a les persones que necessiten assessorament o suport en els seus processos personals, com a les que han patit o estiguin en risc de patir discriminació o violència per identitat o expressió de gènere o per orientació sexual. També s'hi poden adreçar col·lectius, entitats o famílies i professionals que desitgin rebre informació sobre diversitat sexual i de gènere.

Quins serveis ofereix

- Accions de sensibilització i informació destinades a la ciutadania i a les entitats.
- Assessorament i acompanyament a persones LGTBI+ i familiars sobre els recursos existents,

i derivació a serveis i entitats especialitzats. Informació, orientació i assessorament sobre els drets de les persones LGBTI i l'exercici d'aquests drets.

- Assessorament i informació a professionals, col·lectius i entitats per entendre i/o abordar la discriminació per motius d'orientació sexual, identitat i expressió de gènere.
- Tramitació del canvi de nom en la targeta sanitària (Catsalut) o informació sobre altres tràmits similars (DNI, targeta grau de discapacitat i els que s'esdevinguin fruit de la necessitat).
- Suport, acompanyament psicològic puntual, gratuït o confidencial especialitzat en situacions de possible discriminació, processos personals d'orientació sexual, identitat i expressió de gènere.

Com hi podeu accedir?

Cal demanar cita prèvia, presencialment a l'Oficina d'Atenció Ciutadana, per telèfon (al 93 557 17 77), o per correu electrònic (sai@elmasnou.cat). També a través d'aquesta adreça electrònica podeu fer arribar les vostres consultes i sol·licituds.

Ajuntament  del Masnou



Diputació
Barcelona