



NUEVAS INSTALACIONES

La Clínica del Remei renueva su servicio de urgencias



La Clínica del Remei de Barcelona, siguiendo con la línea emprendida en los últimos años, continua con la ampliación y mejora de sus instalaciones

Con el objetivo de prestar una mayor calidad asistencial a sus usuarios, va a inaugurar en breve las nuevas instalaciones del Servicio de Urgencias. Este ambicioso proyecto pronto será una realidad.

HISTORIA

La Clínica Del Remei de Barcelona, propiedad de la orden de las religiosas de San José de Gerona, cumple los 85 años de andadura el próximo 2009.

Realizó su primera gran transformación el año 1975, cuando en el solar que ocupaba la antigua finca del siglo XIX, dio paso (sin interrumpir su actividad asistencial) al edificio actual, referente del distrito de Gracia. La nueva Clínica, centro asistencial eminentemente quirúrgico y obstétrico, al inicio, no se dotó de un servicio de urgencias, dado que la actividad que se realizaba en ella era casi en su totalidad programada. En el año 1995, coincidiendo con una nueva remodela-



© Clínica del Remei

Las nuevas instalaciones permitirán incrementar la eficacia y la eficiencia, agilizando la asistencia

ción de las instalaciones de la Clínica, se creó el actual servicio de urgencias. Esto facilitó una apertura del Centro hacia el exterior, potenciando el área médica y dando servicio a todos aque-

llos pacientes aquejados de patología médica o quirúrgica, que sintieran la necesidad de ser atendidos en un servicio de urgencias. Desde esa fecha, la demanda asistencial no ha parado de crecer, hasta el punto, de que con las instalaciones actuales, cada vez resulta más difícil, a los profesionales que integran el servicio, poder dar una asistencia con el sello de calidad que nos es propio. La Dirección del Centro y el Instituto de Religiosas San José de Gerona, han sido sensibles a las necesidades de nuestro entorno y han apostado por este nuevo reto que de la mano de

los otros proyectos ya finalizados este año y actualmente en funcionamiento (Digitalización del Servicio de Diagnóstico por la Imagen, Hospital de Día de Oncología, Unidad de Endoscopia, Unidad de Litotricia, Servicio de Oftalmología, nuevas instalaciones del Laboratorio de Análisis Clínicos) va a marcar un antes y un después de la Clínica del Remei.

EL NUEVO SERVICIO

Está dimensionado acorde a las necesidades de la Clínica y se halla ubicado en la planta sótano del edificio con acceso directo, tanto a pie como en vehículo, desde la calle Escorial. Nuestro servicio atiende urgencias generales de patologías médicas, quirúrgicas, traumatológicas y ginecológicas del paciente adulto.

Estará dotado de una zona de recepción de pacientes con 8 boxes que incluyen un Box de "triage", siguiendo las directrices de las Sociedades Científicas, un Box de atención inmediata al paciente crítico, un box de atención a pacientes obstétricas, cinco boxes de atención polivalente y un área de observación monitorizada.

Las nuevas instalaciones nos permitirán, sin duda, incrementar nuestra eficacia y eficiencia, agilizando la asistencia en las franjas horarias de mayor frecuentación.

AGRADECIMIENTO

A todos aquellos profesionales (médicos, personal de enfermería, técnicos de laboratorio, técnicos de radiología administrativos, técnicos de mantenimiento...) que componen el servicio, su profesionalidad nos ha llevado dónde estamos actualmente. También a todos aquellos que en algún momento de su andadura profesional han colaborado con nuestro servicio, su aportación también ha sido imprescindible.

Nuestro agradecimiento también a todos aquellos pacientes que han confiado en nosotros y se han puesto en nuestras manos para aliviar sus dolencias. A ellos nos debemos y a ellos va dirigido nuestro esfuerzo.®

Dr. Manuel Pujol Castells
Jefe del Servicio de Urgencias
y subdirector médico de la clínica

MÁS INFORMACIÓN

www.clinicaremei.org / www.irsjg.org



BUENOS HÁBITOS

Más sanos en casa y en el trabajo

Una buena alimentación y menos sedentarismo son las claves de una vida sana

Marta Olivé

La calidad de vida depende del tipo y cantidad de alimentos que forman nuestra dieta; una afirmación que contrasta con una sociedad de los países desarrollados que cada vez tiene más problemas de sobrepeso. Por este motivo, resulta fundamental prestar atención a la nutrición, en especial si tenemos en cuenta que a lo largo de la vida el ser humano ingiere entre diez y veinte toneladas de productos alimentarios.

Frente a estas recomendaciones, la realidad es que se ha producido un descenso del consumo de frutas y hortalizas frescas, sobre todo entre las franjas más jóvenes de población, a favor de otros productos transformados (pastelería, lácteos, zumos envasados...) que disfrutaban normalmente de un gran apoyo publicita-

rio. En este marco, nació la campaña denominada "5 al día", que tiene como principal objetivo promover el consumo de frutas y hortalizas entre los niños españoles, así como entre sus familias. El eslogan de la campaña hace referencia a la importancia que tiene para la correcta alimentación de los niños el consumo de un mínimo de cinco raciones diarias de frutas u hortalizas, que son alimentos fundamentales para el correcto desarrollo infantil, por su riqueza en vitaminas, sales minerales, fibra y carbohidratos. Además, sirven para prevenir enfermedades que aparecen en la edad adulta, como el cáncer y los problemas cardiovasculares.

En paralelo a esta preocupación por la nutrición, adquieren protagonismo los productos ecológicos que, por ejemplo, ya no se pueden encontrar

La calidad de vida depende del tipo y cantidad de alimentos que forman nuestra dieta

sólo en tiendas especializadas, sino también en grandes superficies. Una de las firmas pioneras en este último apartado ha sido Carrefour, que ofrece a sus compradores una amplia gama de productos ecológicos con su marca, desde arroz y legumbres hasta infusiones, galletas y pasta, por ejemplo.

MÁS ACTIVOS

Ya sea para mantener un peso saludable como para aliviar tensiones derivadas del trabajo, el ejercicio se ha demostrado como una herramienta imprescindible del día a día de pequeños y mayores. No resulta necesario apuntarse al gimnasio, sino sólo adquirir una serie de hábitos saludables como subir las escaleras a pie, bajarse una parada antes del autobús o, por qué no, cambiar el coche por la bicicleta o andar para ir al trabajo si es posible.

Otra de las alegaciones que se ponen a la hora de no hacer ejercicio es la falta de tiempo, pero resulta importante encontrar siempre esta media hora o más para cuidarse un poco. Una buena manera de combatir esta incompatibilidad de agenda es levantarse media hora antes y realizar un entrenamiento de 20 mi-



© Sxc.hu

nutos antes de desayunar para incrementar de este modo el gasto calórico. Y es que está demostrado que cuando se realiza un entrenamiento matutino con el estómago vacío se

obliga al cuerpo a sacar fuerzas de sus reservas de grasa. Pero ¡atención! Nunca hay que superar este periodo de tiempo ni hacer ejercicios demasiado intensos.

RELAJARSE SIN SALIR DE LA OFICINA

El estrés es una de las principales dolencias a combatir hoy en día en el entorno del trabajo. Para evitar males mayores, resulta aconsejable realizar sencillos ejercicios con la ventaja de no tener que moverse de la oficina y que, por ejemplo, pueden ayudar a relajar los hombros. Un fácil ejercicio sería el siguiente:

- Escoger un lugar tranquilo y, de pie o sentado con la espalda completamente apoyada en el respaldo de la silla, se tienen que dejar

ambos brazos y hombros caídos a los costados.

- Llevar los hombros hacia delante, hacia arriba, hacia atrás y de nuevo hacia abajo, dibujando círculos en el aire durante unos veinte segundos.
- Resulta muy importante combinar los movimientos con la respiración, exhalando cuando se levanten los hombros e inhalando cuando se coloquen hacia abajo. Todo ello de manera pausada.