



UNED SÈNIOR

CENTRE DE TORTOSA

2n. QUADRIMESTRE

SOCIETAT, SALUT I GENT GRAN

INTRODUCCIÓ

La salut és l'aspecte més important de les nostres vides i un pilar fonamental en el nostre benestar, d'aquí que sigui bó conèixer que hem de fer per poder tenir una bona salut i prevenir amb allò que la pot perjudicar. Els professionals que ens acompanyaran ens donarà pautes i eines per fer-ho possible, abordant àmbits diversos, i des d'accions també diferents. A més s'aprofundirà en alguns aspectes que sovint són poc coneguts; o que quan ens hi trobem els hem d'afrontar amb rapidesa i de manera coordinada, com és el cas de l'aplicació de diferents opcions d'atenció al pacient al final de la vida.

D'altra banda, salpebrem el curs amb aportacions sobre la història de la medicina a les Terres de l'Ebre, que ens permetrà veure l'evolució viscuda, i també, la radiografia del sistema actual que ens dona assistència.

PROGRAMA

Dimarts - 16:45 h a 18:45 h – Centre UNED Tortosa

Sessió 1 - 16 de febrer de 2027

Ponent: Sr. Albert Curto Homedes - Historiador mediavalista

"L'assistència hospitalària a la Tortosa medieval i moderna". (55')

Com a ciutat important (demogràficament i econòmicament) Tortosa, durant la baixa edat Mitjana i edat Moderna, va gaudir de diferents centres d'atenció hospitalària. Val a dir que les funcions i característiques d'aquests primers "hospitals" diferien molt del concepte que avui tenim, però, en definitiva la seva incorporació a la societat de l'època va ser el punt de partença d'aquesta llarga tradició hospitalària de Tortosa.

Ponent: Dra. Jorgina Lucas Noll - Metgessa de família, directora Assistencial de Salut Terres de l'Ebre, i doctora per la URV.

"Com funciona la nostra salut? El mapa del sistema sanitari a les Terres de l'Ebre" (55')



UNED SÈNIOR

CENTRE DE TORTOSA

2n. QUADRIMESTRE

Coneixerem de prop com s'organitzen els serveis de salut al nostre territori, des del CAP de referència fins a l'atenció a l'hospital. Descobrirem com es coordinen els diferents recursos per oferir-nos una atenció de qualitat, integral i propera, resolent els dubtes més freqüents sobre el funcionament de la nostra sanitat.

Sessió 2 - 23 de febrer de 2027

Ponent: Sra. Evelin Mascarell Ramos - Dietista nutricionista exerceix a l'Atenció Primària de l'Institut Català de la Salut (ICS) i la Clínica Podològica Marrasé de Tortosa.

“Alimentació saludable per gaudir d'una millor qualitat de vida: claus i consells pràctics”.

Com pot l'alimentació ajudar-nos a gaudir d'una millor qualitat de vida? En aquesta sessió es presentaran les claus d'una alimentació equilibrada per afavorir un envelliment actiu. Es revisaran alguns dels mites més freqüents sobre l'alimentació en la gent gran i s'oferiran recomanacions pràctiques per prevenir la desnutrició i la malnutrició, mantenir un pes adequat, preservar la massa muscular i la salut òssia, així com contribuir a la prevenció de les malalties cardiovasculars i altres patologies cròniques.

Sessió 3 - 2 de març de 2027

Ponent: Dr. Mario López Alemany - Neuròleg, doctor en medicina.

“Evolució històrica de l'assistència al part a les comarques de l'Ebre”. (55')

Fins al segle XVIII, l'assistència al part arreu d'Europa era a càrrec de les llevadores, que adquirien els seus coneixements al costat d'altres llevadores i mantenien una pràctica basada en els principis de la medicina hipocràtica-galènica. Al nostre entorn, a partir de mitjan segle XIX van començar a exercir mdrines amb formació acadèmica, en el marc d'un procés progressiu de medicalització del part. Un dels canvis amb més càrrega simbòlica va ser el pas del part a l'orinal de parir al part al llit; una transformació iniciada durant les darreres dècades del segle XIX i que, en alguns indrets, es va mantenir fins a la dècada de 1930. S'analitzaran aquests models assistencials i els costums que hi estaven associats, fins a la implantació de l'actual model d'atenció al part.



UNED SÈNIOR

CENTRE DE TORTOSA

2n. QUADRIMESTRE

Ponent: Dra. Anna Panisello Tafalla – Metgessa a l'EAP Tortosa Est (ICS), especialista en Medicina Familiar i Comunitària, i investigadora doctoranda.

“La salut té gènere: Claus per a la salut cardiovascular en homes i dones”. (55')

Tradicionalment, les malalties del cor s'han associat més als homes, però la realitat biològica i social és diferent. Una mirada imprescindible per saber com prevenir, detectar a temps i cuidar la nostra salut cardíaca amb perspectiva de gènere.

Sessió 4 - 9 de març de 2027

Ponent: Dr. Josep Maria Pepió Vilaubí - Metge de Família i Doctor en Medicina.

“Salut cardiovascular i oli d'oliva”.

Els factors de risc cardiovascular modificables més importants són la hipertensió arterial, la diabetis, el tabaquisme, el colesterol elevat i l'obesitat, la presència d'estes malalties fan més probable l'aparició de les malalties isquèmiques del cor i del cervell, la seva detecció precoç, modificació d'estils de vida i tractament té un paper fonamental per al seu control.

L'oli d'oliva verge extra és un aliment funcional que aporta beneficis per a la salut més enllà de les propietats nutritives, l'estudi PREDIMED demostra que la dieta mediterrània suplementada amb oli d'oliva o fruits secs disminueix el risc de patir una malaltia cardiovascular.

Sessió 5 - 18 de març de 2026 (Dijous)

Ponent: Dra. Mercè Bonfill Baldrich – Metgessa especialista en medicina de família i atenció comunitària del CAP Amposta; i instructora de RCP per la European Council Resuscitation

“Les nostres mans poden salvar vides”.

Sessió teòrica-pràctica per aprendre a reconèixer una persona inconscient. Que fer si no respira, saber la posició lateral de seguretat i com actuar si hi ha una obstrucció de via aèria per un cos estrany.



UNED SÈNIOR

CENTRE DE TORTOSA

2n. QUADRIMESTRE

Sessió 6 – 30 de març de 2027

Ponent: Dr. Joaquim Maria Solé Montserrat - Metge Psiquiatre. Psicòleg. Director de Psicomedsalud i Brain 360 Institut.

“El cervell addicte”.

Què fa que una persona perdi el control davant d'una substància, el joc, les pantalles o altres conductes? Per què algunes persones desenvolupen una addicció i d'altres no? És només una qüestió de força de voluntat? Nosaltres explorarem què succeeix al cervell quan apareix una addicció, com es modifiquen els circuits de la recompensa, la motivació, la memòria i el control dels impulsos, i per què les addiccions són considerades avui una malaltia cerebral amb importants factors biològics, psicològics i socials.

A través d'un llenguatge entenedor i basat en l'evidència científica, abordarem els principals mecanismes neurobiològics de les addiccions, els factors de risc, els senyals d'alerta, així com les estratègies actuals de prevenció i tractament. També reflexionarem sobre les noves addiccions conductuals vinculades a les tecnologies digitals i el seu impacte en infants, adolescents i adults.

Ponent: Dr. Màrius López Alemany - Neuròleg i Doctor en medicina.

“Pràctiques apotropaiques a les Terres de l'Ebre: una medicina preventiva màgica” (55')

L'escassetat de recursos terapèutics fins al desenvolupament de l'actual biomedicina va afavorir durant segles l'adopció de nombroses pràctiques destinades a protegir la salut i el benestar de l'entorn familiar. Tot i que aquestes mesures tenien poca o gens de validesa empírica, posseïen un elevat valor simbòlic i s'han d'entendre en el context d'una societat majoritàriament rural, amb una concepció del complex salut/malaltia diferent de l'actual i una medicina encara fonamentada en els principis del galenisme. S'exposaran alguns d'aquests rituals i amulets que, fins a èpoques relativament recents, formaven part de la vida quotidiana a la nostra terra i configuraven el que es pot considerar una forma de medicina preventiva de caràcter màgic.

Sessió 7 - 6 d'abril de 2027 - Inici sessió 17:00 h

Ponents:

- **Dra. Marta Pepió Espuny** - Metgessa de família al CAP Amposta.
- **Sra. Elena Solà Miravete** – Infermera d'Atenció Primària CAP Amposta.



UNED SÈNIOR

CENTRE DE TORTOSA

2n. QUADRIMESTRE

el control, l'anticipació i la compensació serien tres conductes que neixen de la bona intenció de dormir millor, però alimenten el cercle de l'insomni. Per sortir-ne cal reaprendre a confiar en la capacitat natural del cos per dormir amb pautes d'higiene del son entre d'altres, i reduir la lluita constant contra la falta de son.

Sessió 10 - 27 d'abril de 2027

Ponent: Dr. Joaquim Guasch - Metge Especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport.

“Habitar el cos i cuidar la ment: experiències pràctiques per a la salut i el benestar”.

La recerca actual confirma que cos i ment formen una unitat inseparable. Aquesta sessió proposa una aproximació vivencial a la salut a través del moviment conscient, la respiració i l'atenció plena. Els participants podran experimentar diferents pràctiques senzilles i adaptables a la vida quotidiana que ajuden a mantenir la mobilitat, reduir l'estrès, millorar l'equilibri emocional i promoure un envelliment més saludable i actiu.

Sessió 11 - 4 de maig de 2027

Ponent: Dr. Juan José Baiges Octavio - Metge neuròleg, ex cap de servei de Neurologia de l'Hospital Verge de la Cinta.

“Envelliment i deteriorament cognitiu”.

L'envelliment progressiu amb l'augment de l'esperança de vida condiciona canvis evolutius en les nostres capacitats, tant físiques com cognitives. La pèrdua de memòria i la por de patir una malaltia d'Alzheimer són una font creixent de consultes mèdiques. A la primera part parlarem de l'envelliment normal, dels factors que el poden millorar i dels signes d'alerta d'un deteriorament cognitiu. Després del descans, abordarem el món de les demències, sobretot de la malaltia d'Alzheimer, la situació actual i les perspectives de futur.



UNED SÈNIOR

CENTRE DE TORTOSA

2n. QUADRIMESTRE

Sessió 12 - 11 de maig de 2027

Ponent: Dr. Gaspar Masdeu Eixarch - Metge intensivista i membre del Comitè d'Ètica Assistencial de l'HUTVC.

“Atenció al final de la vida”.

Explicarem a la ciutadania les diferents opcions mèdiques que podem trobar al final de la vida, explicant de manera entenedora el rebuig i l'adequació de tractaments, la sedació terminal i l'ajuda per morir (PRAM). Explorarem el dret fonamental de tota persona a intervenir i decidir sobre el seu propi procés, tant si és plenament competent, com si ja no ho és, destacant el paper clau del Document de Voluntats Anticipades (DVA) per garantir que es respectin els nostres valors.