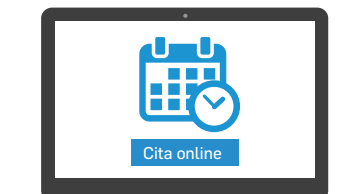


Clínica Corachan informa:

■ Nou servei de petició de cites on-line



Hem posat en marxa un nou servei de petició de cites on-line a través de la pàgina web, que està disponible les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.

Es tracta d'un sistema ràpid i senzill que et permet accedir tant a les agendes dels especialistes com a les de proves diagnòstiques, i escollir l'horari que millor s'adapti a les teves necessitats, així com consultar i/o modificar les cites pendents des de l'ordinador o des de qualsevol dispositiu mòbil.

L'accés a aquest nou canal es realitza fent clic en el botó de Cita online situat a la part superior dreta de la pàgina web.

Si no trobes l'especialista que busques, truca'ns al telèfon 93 254 58 00 i t'ajudarem!

■ Estrenem versió mòbil de la web



La navegació a internet mitjançant tablets i smartphones s'ha incrementat considerablement en els últims mesos.

Davant d'aquest nou escenari, hem creat una **versió Responsive Design, accessible des dels dispositius mòbils**. La web es presenta amb una primera pàgina molt gràfica, des d'on s'ofereix accés destacat a les seccions més consultades, facilitant la navegació als nostres usuaris.

■ Consells que curen, el nou Blog de la Fundació



La Fundació ha posat en marxa el **Blog "Consells que curen"**, amb l'objectiu de divulgar temes d'interès i d'actualitat relacionats amb la pediatria.

Dirigit a famílies, conté articles escrits per l'equip de pediatria de la Clínica Corachan sobre educació familiar, criança dels nens, hàbits saludables i prevenció en la infància i adolescència.





En guàrdia contra la faringitis

En època primaveral, els constants canvis de temperatura afebleixen les nostres defenses de les vies aèries superiors (coll, nas i gola), i ens fan vulnerables davant possibles infeccions, que són les causants d'algunes malalties com la faringitis.

Els símptomes més comuns són el mal de coll i dificultat a l'empassar, la picor, la tos i fins i tot disfonia.

Pel tractament, es recomana beure molts líquids, fer gàrgares diverses vegades al dia amb aigua tèbia amb una mica de sal, xuclar dolços durs o pastilles per a la gola i utilitzar un humidificador a casa. Pels casos de faringitis molt doloroses, es recomana prendre un analgèsic com el paracetamol.



Prevenció: és important mantenir el sistema immunològic fort davant qualsevol possible atac exterior. Els aliments rics en vitamina C, com les fruites i verdures, o els suplementes vitamínics, poden ser els teus millors aliats per afrontar els efectes negatius de la primavera.

Practica esport sense riscos de lesions

L'arribada del bon temps fa que gaudim de les activitats a l'aire lliure i de l'exercici, i aquesta tendència condueix a un nombre elevat de consultes mèdiques per lesions.

Per aprendre més sobre el nostre estat de salut i adaptar l'activitat segons els resultats i els beneficis que volem obtenir, t'aconsellem realitzar una revisió prèvia a la pràctica esportiva.

Tanmateix, et recomanem els següents hàbits per prevenir possibles problemes físics:

- ✓ Fer estiraments: abans de l'entrenament, s'aconseja realitzar una sèrie d'exercicis suaus per escalfar els músculs i les articulacions. A l'acabar, també és important dedicar uns minuts a realitzar grans moviments per estirar i recuperar la mobilitat completa després de l'estrès físic.
- ✓ Escoltar el teu cos: forçar sense estar preparat podria conduir a greus conseqüències negatives. Comença poc a poc i augmenta progressivament l'intensitat.
- ✓ Hidratar-se constantment, per compensar la pèrdua de líquids.
- ✓ Utilitzar equipament adequat: roba i calçat esportiu segons l'activitat física escollida.
- ✓ Seguir una alimentació equilibrada, combinada amb un bon descans.

Agenda de properes activitats

Dissabte 4 de juny

Gaudeix de la Jornada Diversana!

Festa de les famílies i la salut! Activitat infantil gratuïta adreçada a famílies i nens de 0 a 14 anys. Hi haurà una combinació de jocs tradicionals i taller de cuina saludable. T'esperem a la Plaça Manel Corachan 4, de 10:30h a 13:30h. Més informació a www.corachan.com

Dimecres 22 de juny

"Cuida't, mare! Tot el que una embarassada desitja saber".

Jornada gratuïta de conferències per embarassades, amb diferents tallers i altres activitats. Més informació a www.corachan.com o Fundacio@fundaciocorachan.com

