



Clínica
Corachan


ARRIBA
EL FRED!



Un hivern per gaudir amb salut.



Consells per cuidar la salut amb l'arribada del fred.

-  **Abriga't molt** en cas de que faci fred i evita els canvis bruscs de temperatura.
-  **Augmenta el consum d'aliments que continguin vitamines A, C i D** (cítrics, verdures de fulla i làctics, entre d'altres). Recorda que la vitamina A contribueix a la hidratació de la pell i a evitar les clivelles en els llavis. Per la seva banda, la vitamina C té un efecte antioxidant i ajuda a prevenir els refredats.
-  **No t'oblidis de consumir líquid en abundància** (aigua, suc, infusions...). És recomanable prendre ginseng i gelea reial per reforçar el nostre sistema immunitari, i protegir el nostre organisme de les típiques infeccions i malalties d'aquesta època de l'any.
-  **Reforça els hàbits d'higiene: Renta't les mans** amb aigua i sabó després de tornar del carrer, abans de cuinar o menjar i després d'anar al bany o canviar bolquers. Aquest acte senzill disminueix la probabilitat de transmissió d'algunes malalties virals pròpies de l'hivern.
-  **Ventila tots els ambients** de forma diària.
-  **Cuida el teu estat d'ànim:** Els mesos de fred representen per a moltes persones temps d'estrès i de tristesa. És important mantenir una actitud i una disposició mental positiva.
-  **Continua fent esport i activitat física:** programa activitats físiques adequades tant a les teves característiques com a l'època de l'any.
-  **Reforça la cura de la pell:** és aconsellable hidratar-la, protegir-la i nodrir-la, per evitar descamacions i esquerdes.



La radiació en les proves mèdiques



Saps quines proves emeten radiació?

La ressonància magnètica i l'ecografia no utilitzen radiació. En canvi la radiografia i el TAC o escàner sí, però a causa dels avanços tècnics, aquesta radiació és cada vegada menor.



Què són els rajos X?

Una forma d'energia radiant: els rajos poden penetrar el cos, la qual cosa permet produir imatges de les estructures internes. El radiòleg pot veure aquestes imatges en una pel·lícula fotogràfica o en el monitor d'una TV o ordinador. Els exàmens per rajos X brinden informació valuosa sobre la salut i compleixen un paper important perquè ajuden al metge a arribar a un diagnòstic precís.

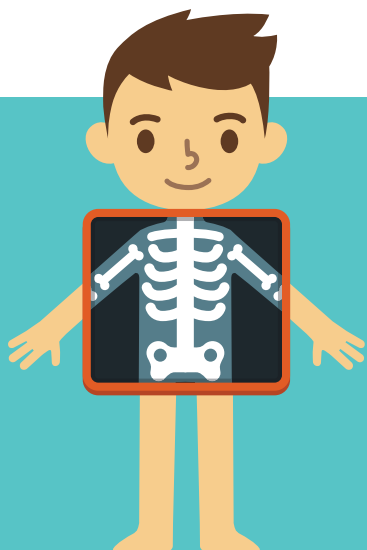


Exposició "natural"

Tots estem exposats a la radiació natural, de la terra, del sol, però en quantitats no nocives per a l'organisme. Segons l'OMS, uns 3 mSv a l'any (La unitat científica de mesurament de la dosi de radiació és el millisievert (mSv)).

L'exposició puntual a la radiació ionitzant no dóna lloc a problemes de salut, pensem que la realització d'una radiografia de tòrax, constitueix el mateix risc que la radiació que absorbim de forma natural durant 10 dies en la nostra vida diària.

L'exposició a un escàner posseeix la dosi de radiació equivalent a la dosi que absorbim durant 3 anys de la nostra vida.



Al febrer del 2018 entra en vigor una directiva Europea que obligarà a detallar als informes el nivell de radiació que rep el pacient en cada prova radiològica.

Grups de risc

- **Els nens i adolescents.** A causa del creixement i formació dels seus aparells reproductors, s'han de protegir amb un protector de plom.
- **Les dones embarassades.** És important que tota dona embarassada s'identifiqui com a tal abans de qualsevol prova radiològica.

Vols rebre informació actualitzada de salut i de les activitats que organitza la Clínica?

Inscriu-te al nostre butlletí. [Entra a la web www.corachan.com](http://www.corachan.com) i a la columna dreta, [clica a "Butlletí electrònic"](#).



Clínica Corachan informa:

- **Clínica Corachan, entre els millors centres privats d'Espanya**



La Clínica Corachan ha obtingut el màxim guardó nacional en Gestió Hospitalària Global, en la categoria d'hospitals privats, amb motiu de la XVII edició dels Premis Hospital Top 20, que avaluen a 161 centres sanitaris de tota Espanya.

Es tracta del segon any consecutiu que rebem aquest premi, que ens distingeix com un dels centres més eficients i millor valorats de tot l'estat.

A més, Clínica Corachan ha estat guardonada també per la seva activitat a l'àrea de respiratori, pels seus magnífics resultats en indicadors de qualitat i funcionament, posicionant-se com un dels millors hospitals de tota Espanya en aquesta àrea clínica.

- **Taller gratuït d'alimentació infantil**



La Fundació Corachan ha posat en marxa la segona edició de les conferències sobre nutrició infantil i juvenil, amb l'objectiu de promoure l'adopció d'hàbits saludables que permetin prevenir problemes de salut associats a la dieta, com l'obesitat.

La propera conferència tindrà lloc el **dijous 2 de març, a les 19h**, a l'auditori de la Clínica Corachan, i es centrarà en la **nutrició durant l'etapa escolar** i la seva importància sobre el creixement dels infants d'aquesta edat (de 3 a 12 anys).

**L'entrada és gratuïta però cal inscriure's enviant un correu a: fundacio@fundacioncorachan.com
Us hi esperem!**

- **Celebrem el 95 aniversari**



Fa 95 anys, el Dr. Manuel Corachan va fundar la Clínica Corachan, un centre estretament vinculat al progrés i al desenvolupament de la sanitat catalana. Actualment, el campus sanitari incorpora instal·lacions d'avantguarda, però sobretot, un equip de professionals i treballadors que són l'autèntica ànima i motor de la Corachan.

**Celebrem el 95 aniversari enamorats del nostre passat, il·lusionats amb el nostre futur.
Gràcies per confiar en nosaltres i felix 2017!**