

La importància dels hàbits saludables centra la jornada del càncer a Campdevàrol

Uns 40 assistents, entre pacients, familiars i professionals, participen en la trobada impulsada per l'hospital i la Fundació Oncolliga Girona



El «showcooking» per mostrar receptes de cuina saludable, divendres passat.

La importància dels hàbits saludables, com una dieta equilibrada i activitat física, per lluitar contra el càncer van centrar la segona Jornada del Dia Mundial Contra el Càncer organitzada divendres passat per l'hospital de Campdevàrol en col·laboració amb la Fundació Oncolliga Girona per proporcionar informacions d'interès als afectats d'aquesta malaltia. A la jornada, que va comptar amb uns 40 assistents, entre els quals hi havia pacients, familiars i, també, algunes infermeres, es va posar èmfasi en la prevenció i en la importància de la gestió emocional.

La sessió va començar amb una sessió de showcooking, en la qual la dietista Gisela Pulido i la cuinera Eva Serres van explicar la importància d'una dieta saludable i equilibrada.

Així mateix, van cuinar i van invitar a tastar galetes, pizza i suc de fruita, tot, elaborat de manera saludable. A més, van donar les receptes perquè aquestes es poguessin preparar a casa. Entre d'altres coses, la seva intervenció, va fer referència a la importància d'evitar els sucres refinats.

A continuació, el doctor Jordi Alfaro, oncòleg de l'hospital de Terrassa, va fer una conferència sobre exercici físic i càncer, en la qual va posar de manifest la utilitat de l'activitat física per prevenir alguns tipus d'aquesta malaltia.

El doctor va recordar que el fet de potenciar l'activitat física, és a dir, de tenir una vida activa, moure's, pujar escales, caminar, anar a comprar... ja pot aportar millores significatives. Per la seva part, també va incidir en la importància de tenir hàbits saludables i d'evitar el tabac i l'alcohol.

La gestió emocional

Tot seguit, la psicòloga Arantxa Aguerri va tractar la necessitat de gestió emocional en els pacients oncològics. A la seva conferència, va mencionar que és molt important que aquests malalts demanin ajuda psicològica quan la necessitin.

L'experta va explicar que, en els diagnòstics de càncer, l'usuari passa per diferents estadis: primer, la negació, seguida de la por i la ràbia. Després d'això, va dir, finalment s'arriba a un període d'acceptació i adaptació, en el qual es viu cert sentiment d'alleujament.

Aguerri va afegir que és habitual associar el càncer amb la mort i que, per això, aquesta malaltia està envoltada de sentiments molt negatius. Per fer front a això, va recomanar als pacients intentar ser racionals i, als professionals que atenen aquestes persones, proporcionar-los informacions que els ajudin a evitar les pors.

Després de les intervencions, els assistents a la jornada van realitzar uns quants exercicis saludables, guiats per Gemma Fernández, auxiliar de clínica i monitora fitness.

Per acabar la segona edició de la jornada sobre el càncer, la cloenda va anar a càrrec de Roser Portabella, directora d'Infermeria de l'hospital de Campdevàrol, qui va subratllar la importància de l'acompanyament dels pacients oncològics per part dels professionals experts, que els han de guiar i els han de donar pautes del que han de fer.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/comarques/2018/03/22/importancia-dels-habits-saludables-centra/902802.html?utm_source=rss