



KIM MANRESA

Viure a pocs metres de zones poblades d'arbres mitiga la gravetat dels ictus

Els ictus, més greus amb el soroll, més lleus amb verdor

Viure envoltat de trànsit afecta l'endoteli dels vasos

ANA MACPHERSON
Barcelona

El soroll constant, com el del trànsit, agreuja els ictus. Hi ha un 30% més de risc que l'obstrucció d'un vas al cervell sigui greu si es viu a prop d'una via sorollosa.

"Vam comparar pacients que havien tingut un ictus basant-nos en el soroll que hi havia al lloc on vivien. La font principal del soroll a Barcelona són els cotxes, i realment tots els participants superaven els límits que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) marca com a saludables. De totes maneres, els que vivien en cases més sorolloses pel trànsit tenien un risc molt superior de tenir un ictus greu que els que vivien a les zones menys sorolloses, no pas silencioses", explica la neuròloga de l'hospital del Mar i investigadora de l'IMIM Rosa Maria Vivanco.

La raó o raons amb què treballen els investigadors -l'estudi s'ha dut a terme amb l'ISGlobal, centre impulsat per La Caixa i especialment dedicat a la salut mediambiental- és que el soroll

incideix en l'endoteli dels vasos, la capa interna de cada artèria o vena. "L'endoteli és responsable que la sang flueixi bé, i si està estressat tendirà a fer coàguls i hi haurà trombes més grans, i per tant ictus més greus, que afecten una zona més extensa del cervell", explica la neuròloga.

A més a més, el soroll provoca pics d'hipertensió, cosa que també afavoreix que sigui pitjor.

L'hospital del Mar i l'ISGlobal han analitzat l'impacte de l'entorn en 3.000 pacients seus

L'estudi no ha permès determinar quin llindar és el que marca una línia vermella de perill. "Vam poder establir la diferència de gravetat entre els que tenien els nivells més baixos i els que tenien els nivells més alts".

La cara contrària pel que fa a factors ambientals en la gravetat de l'ictus és l'exposició a la verdor. Entre els pacients estudiats

per l'hospital del Mar, els més exposats a l'arbratge i a la massa verda van tenir accidents vasculars un 25% menys greus que la resta. Els investigadors van aconseguir fer un gradient de verd i gravetat gràcies a informació cartogràfica sobre zones verdes i la seva densitat, i van dividir l'exposició segons si els afectats vivien a 100, 200 o 500 metres del verd.

L'impacte positiu és notable. El verd redueix l'estrès, facilita les relacions socials, convida a més activitat física. "Però també hi ha una millor fisiologia en els que viuen més a prop del verd", assenyalava Vivanco. Hi ha una resposta inflammatòria més petita, hi ha menys estrès oxidatiu, menys adrenalina... "Tot plegat fa que el trombe sigui més petit i que es desfici més bé".

Creuant els dos resultats s'arriba a la conclusió que "l'efecte verd modifica el dany cerebral i mitiga l'efecte del soroll i de la contaminació", explica Vivanco. I reafirma que el medi que ens envolta té una influència determinant en la càrrega de malaltia i les seqüeles que pateixen un 30% dels que tenen un ictus.●

El consum de fàrmacs augmenta un 75% en treballadores de geriàtrics

MADRID Efe

El sindicat Comissions Obreres va denunciar ahir que el consum de fàrmacs entre treballadores de centres geriàtrics ha augmentat un 75% a causa de l'estrès laboral. CC.OO. atribueix aquest increment a l'enorme càrrega de treball que suporten aquestes persones, i assegura que tres de cada quatre prenen antiinflamatoris i analgèsics per combatre el dolor.

El secretari de salut laboral confederal de CC.OO., José Rodríguez Valdés, va assenyalar que quan es prenen aquests fàrmacs només es tracten els símptomes, no els problemes que els creen, i que al cap de poc temps "han d'augmentar les dosis o prendre medicaments més potents per aconseguir el mateix resultat".

"Tot i això -va afegir Rodríguez-, tots aquests fàrmacs te-

nen uns efectes no desitjats que perjudiquen la salut, i això provoca que les treballadores tinguin alteracions del son, estrès i ansietat i que acabin prenent hipnosedants i ansiolítics que, a llarg termini, poden generar dependència".

Per CC.OO., les ràtios de treballadores per interns són insuficients. El sindicat indica que un 90% de les persones que treballen en geriàtrics són dones.●