

ASCAHIFA

[HTTPS://WWW.HIPERCOLESTEROLEMIAFAMILIAR.ORG](https://www.hipercolesterolemiafamiliar.org)



>>> ASCAHIFA A LA JORNADA DE LÍPIDS I SALUT AL CLÍNIC

El dia 30 de juny al Campus Clínic de Barcelona, ASCAHIFA va participar a la Jornada de lípids i salut organitzada per l'associació Cardioalianza, amb Tomás Fajardo al capdavant. Juntament amb pacients d'altres associacions com Síndrome de Quilomicronèmia Familiar (SQM) i Dèficit de Lipasa Àcida Lisosomal (LAL-D), van intervenir també metges com la doctora Mercè Roqué, cardiòloga de l'Hospital Clínic de Barcelona, el doctor Emilio Ortega endocrinòleg de la unitat de lípids i risc vascular del mateix hospital i el doctor Lluís Masana, director de la Unitat de medicina vascular i metabolisme de l'Hospital Universitari de Reus. L'obertura va estar a càrrec de Glòria Gàlvez, secretaria d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

En una jornada híbrida en què es va parlar de lípids (colesterol, lipoproteïna A, triglicèrids), un element cabdal en la salut cardiovascular de les persones, els especialistes van explicar conceptes importants de les dislipèmies, insistir sobre la importància de la detecció precoç de les malalties amb les proves

existents i donar les xifres i percentatges de pacients afectats amb malalties cardiovasculars. Per a visionar la gravació de la jornada, fes clic en el següent [enllaç](#).



PARLEM DELS MEDICAMENTS: DECIDIM JUNTS



El Pla integral de la política del medicament (PIPMED) ha impulsat un procés participatiu on, després de recollir la visió dels professionals, s'ha demanat la participació de la ciutadania. Es volen recollir percepcions, experiències, preocupacions i propostes ciutadanes en relació amb els principals reptes presents i futurs de la política del medicament a Catalunya. Després de sessions deliberatives que han tingut lloc entre el 22 de setembre i el 22 d'octubre, s'ha pogut fer un recull de propostes. Es preveu que hi hagi un retorn a la ciutadania a principis d'any.

>>> 24 SETEMBRE: DIA HF

Com cada 24 de setembre ASCAHIFA ha dut a terme activitats en el marc del Dia Internacional de la Hipercolesterolèmia Familiar. A l'Hospital Sant Joan de Reus, amb una taula informativa, i a l'Ajuntament d'Ulldecona amb dues xerrades: "Per què hem de saber quin colesterol tenim?" a càrrec de la Dra. Núria Plana Gil i, "Hàbits de vida saludables en la població", a càrrec de la Dra. Mónica Bellver Ricagni i la Inf. Neus Bel Berga. ASCAHIFA agraeix la col·laboració de l'Ajuntament d'Ulldecona i l'Hospital Universitari de Sant Joan de Reus.



L'ESTIL DE VIDA COM A MEDICINA: MENYS CONSELLS I MÉS PRESCRIPCIÓ



Amb motiu de les 28 jornades de la Xarxa d'Unitats de lípids i d'arteriosclerosi celebrades a Barcelona l'1 i 2 d'octubre, la dietista-nutricionista Cèlia Rodríguez Borjabad va defensar que cal superar consells genèrics com «menjar millor» o «fer exercici». L'estil de vida no està format per hàbits aïllats, sinó per una exposició acumulada al llarg de la vida que condiciona la salut cardiovascular. Segons l'especialista, es requereix una

prescripció estructurada amb dosi, pauta, seguiment i objectius SMART concrets per transformar les intencions en resultats reals. Per llegir la presentació fes clic en aquest [enllaç](#).



>>> GUIDAR ELS HÀBITS DE VIDA: UNA PART ESSENCIAL DEL CONTROL DE LA HF

Amb motiu del dia del HF, en la xerrada "Hàbits de vida saludables en la hipercolesterolèmia familiar", la Dra. Mónica Bellver Ricagni i la Inf. Neus Bel Berga van exposar els punts que podem modificar en el nostre estil de vida. L'alimentació i la qualitat dels greixos, l'activitat física i el sedentarisme, el tabac, l'alcohol i el pes corporal, la pressió arterial, la diabetis són factors que podem modificar per tal de reduir l'exposició a LDL. Per llegir la presentació fes clic en aquest [enllaç](#).

Amb el suport de:



Diputació Tarragona