



SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

La formació continuada dels metges interns residents (MIR)

La formació continuada dels metges interns residents (MIR) a Catalunya està experimentant diverses iniciatives per millorar la qualitat educativa i adaptar-se a les necessitats sanitàries actuals. A continuació, es detallen alguns dels projectes més destacats:

INCENTIUS PER A ESPECIALITATS PRIORITÀRIES

El Departament de Salut ha implementat un programa d'incentius per als residents de Medicina Familiar i Comunitària i Infermeria de Salut Mental. Aquesta iniciativa busca fomentar l'elecció d'especialitats considerades prioritàries i millorar la distribució de professionals al territori.

ENFOCAMENT EN L'ATENCIÓ PRIMÀRIA I LA SALUT MENTAL

S'està posant un èmfasi especial en l'atenció primària i la salut mental, amb l'objectiu d'incrementar la capacitat diagnòstica i reduir les derivacions a altres serveis. Això inclou la



incorporació de nous perfils professionals, com referents de benestar emocional, fisioterapeutes i nutricionistes, per augmentar la capacitat de resposta dels centres d'atenció primària.

PROGRAMES DE SIMULACIÓ I TREBALL EN EQUIP

Institucions han desenvolupat programes específics de simulació per als residents, com el programa SIM4R, que permet entrenar els eixos principals del treball en equip al llarg dels anys de formació. Aquests programes busquen millorar

les habilitats pràctiques i la coordinació entre professionals.

FOMENT DE LA RECERCA DURANT LA RESIDÈNCIA

Alguns centres estan impulsant la participació dels residents en projectes de recerca, oferint cursos que capaciten els residents en el desenvolupament complet d'un projecte d'investigació. Aquesta iniciativa busca integrar la recerca com a part fonamental de la formació dels futurs especialistes.

NOUS CAMPUS DE SALUT INTEGRATS

La Generalitat ha iniciat projectes com el nou Campus de Salut de Girona, que integrarà assistència, educació i recerca en un mateix espai. Aquest campus inclourà el nou Hospital Josep Trueta, així com les facultats de Medicina i Infermeria de la Universitat de Girona, amb l'objectiu de crear un entorn que afavoreixi la continuïtat entre l'atenció assistencial, el coneixement i la investigació.

Aquestes iniciatives reflecteixen un compromís per part de les institucions sanitàries i educatives de Catalunya per oferir una formació continuada de qualitat als metges en formació MIR, adaptant-se als reptes i necessitats del sistema sanitari actual.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

El llobarro: beneficis que ens aporta

El llobarro ('Dicentrarchus labrax') és un peix blanc molt valorat a la dieta mediterrània per la seva textura delicada i el sabor suau. A més de ser un aliment deliciós, el llobarro ofereix nombrosos beneficis per a la salut gràcies a la seva riquesa en nutrients essencials.



■ FONT DE PROTEÏNES DE QUALITAT

El llobarro és una excel·lent font de proteïnes d'alt valor biològic, necessàries per a la construcció i reparació dels teixits del cos.

■ BAIX EN GREIXOS I CALORIES

Aquest peix té un contingut molt baix en greixos saturats i és ideal per a persones que segueixen dietes hipocalòriques o busquen mantenir un pes saludable.

■ RIQUESA EN ÀCIDS GRASSOS OMEGA-3

Tot i ser un peix blanc, el llobarro conté una quantitat significativa d'àcids grassos omega-3, que contribueixen a la salut cardiovascular, redueixen la inflamació i milloren la funció cerebral.

■ ALT CONTINGUT EN VITAMINES

És ric en vitamines del grup B (B6 i B12), essencials per al sistema nerviós, i vitamina D, que ajuda a mantenir els ossos forts i millora l'absorció de calci.

■ MINERALS ESSENCIALS

També conté minerals com el fòsfor, el seleni i el potassi, importants per al funcionament muscular, la salut cel·lular i la prevenció de l'estrès oxidatiu.

Les propietats nutricionals que més destaquen en aquest peix són:

■ PROTEÏNES

Aporta al voltant de 18-20 grams de proteïnes per cada 100 grams.

■ CALORIES

Té unes 90-100 calories per cada 100 grams, depenent de la forma de preparació.

■ GREIXOS

Conté aproximadament 2 grams de greixos per cada 100 grams, amb una proporció equilibrada d'omega-3.

El llobarro és molt versàtil a la cuina i es pot preparar de moltes maneres: al forn, a la planxa, a la brasa o en papillota. Per mantenir-ne les propietats nutricionals, es recomana evitar fregits i optar per mètodes de cocció saludables.