



SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

Medicina i IA

La relació entre medicina i intel·ligència artificial (IA) ja no és futurista: està passant ara mateix, i tot indica que serà un futur compartit i complementari, no substitutiu.

1. ÀMBITS ACTUALS D'APLICACIÓ

■ DIAGNÒSTIC ASSISTIT

Algoritmes que detecten patrons en imatges mèdiques (radiografies, ressonàncies, mamografies) amb precisió comparable o superior a especialistes.

■ MEDICINA PERSONALITZADA

Anàlisi de dades genòmiques i clíniques per ajustar tractaments a cada pacient.

■ ATENCIÓ CLÍNICA

Assistents virtuals que donen suport en triatge, seguiment de pacients crònics o recordatoris de medicació.

■ INVESTIGACIÓ I DESENVOLUPAMENT DE FÀRMACS

Simulació de molècules i predicció d'interaccions, accelerant anys d'investigació.

■ GESTIÓ HOSPITALÀRIA

Optimització de recursos, torns, llits i temps quirúrgics.

2. FUTUR PROPER

■ DIAGNÒSTIC MULTIMODAL

Integració d'imatges, laboratoris, història clínica i variables ambientals per a diagnòstics més fins.

■ BESSONS DIGITALS

Models virtuals de cada pacient que permetin simular l'evolució d'una malaltia i assajar tractaments sense risc real.

■ CIRURGIA AUGMENTADA

Robots quirúrgics amb IA que donin suport al cirurgià en temps real, reduint riscos i augmentant precisió.

■ PREVENCIÓ PROACTIVA

IA que detecti risc de malaltia abans que apareguin símptomes, a partir de biomarcadors i hàbits quotidians.

3. REPTES ÈTICS I PRÀCTICS

■ PRIVACITAT I SEGURETAT

De dades de salut.

■ BIAIXOS ALGORÍTMICS

Que poden generar desigualtats en diagnòstics o tractaments.

■ RELACIÓ METGE-PACIENT

La IA ha de ser suport, no substitut del vincle humà.

■ RESPONSABILITAT LEGAL

Qui respon per un error diagnòstic d'una IA?



FREEPIK

4. L'HORIZÓ COMPARTIT

■ La IA no substituirà el metge, però sí que en transformarà el rol. El metge del futur serà més gestor d'informació, intèrpret i acompanyant humà en l'experiència de salut, mentre que la IA s'encarregarà de bona part del processament de dades i suport a la decisió clínica.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

Com
dessalar
el bacallà

El bacallà salat és un ingredient clàssic de la cuina catalana i mediterrània, present en plats tan estimats com el bacallà a la llauna, al pil-pil o l'esqueixada. Però abans de cuinar-lo, cal un pas essencial: dessalar-lo bé. Un bacallà mal dessalat pot quedar massa salat o massa insípid, i això pot espatllar fins i tot la millor recepta.

■ 1. ESCOLLIU EL TIPUS DE BACALLÀ

El bacallà es pot trobar en diferents formats: lloms, talls, morro, tripes o esqueixat.

■ Lloms o morro: són peces gruixudes i necessiten més temps de dessalat.

■ Esqueixat o molla fina: es dessala molt més ràpidament.

El temps de remull dependrà del gruix i del tipus de tall.

■ 2. RENTEU EL BACALLÀ

Abans de posar-lo en remull, renteu el bacallà sota un raig d'aigua freda per eliminar l'excés de sal superficial. No el deixeu massa estona sota l'aigua: només uns segons són suficients.

■ 3. REMULLEU-LO EN AIGUA FREDA

Col·loqueu el bacallà dins un recipient ample i cobriu-lo completament amb aigua freda.

És important que l'aigua sigui freda, mai calenta, perquè si no es començaria a coure i la textura canviaria.

■ Peces gruixudes (morro o lloms): entre 36 i 48 hores.

■ Talls mitjans: unes 24 hores.

■ Trossos petits o esqueixats: de 8 a 12 hores.

■ 4. CANVIEU L'AIGUA REGULARMENT

Durant el procés de dessalat, canvieu l'aigua cada vuit hores aproximadament.



En cada canvi, el bacallà perdrà part de la sal i s'anirà suavitzant. Guardeu sempre el recipient a la nevera, sobretot si és estiu, per evitar que el peix fermenti.

■ 5. COMPROVEU EL PUNT DE SAL

Per saber si el bacallà està al punt, podeu tastar-ne un petit tros de la part més gruixuda. Ha de ser agradablement salat, no insípid ni massa fort. Si encara és molt salat, continueu el remull unes hores més amb aigua nova.

■ 5. ESCORREU-LO I GARDEU-LO

Quan el bacallà estigui al vostre gust, escorreu-lo bé i eixugueu-lo amb paper de cuina. Si no el cuineu de seguida, el podeu guardar a la nevera, cobert amb un drap net o embolicat amb film, durant dos o tres dies.