

## Dia Mundial Sense Dolor

# L'Hospital del Vallès organitza activitats divulgatives i tallers per plantar-li cara al dolor

**Sabadell 20 d'octubre de 2017.** La Unitat del Dolor de l'Hospital del Vallès celebra el Dia Mundial contra el Dolor amb el lema "Plantem cara al dolor" amb una jornada de difusió, promoció d'hàbits de vida saludable relacionats amb el dolor i diverses activitats. L'objectiu de la Unitat és trobar un alleujament per al patiment físic que tenen moltes persones així com consolidar-se a Sabadell com un referent d'hospital sense dolor. El 17 d'octubre se celebra el Dia Mundial contra el Dolor, avalat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i la Societat Internacional per a l'Estudi del Dolor (IASP, per les sigles en anglès). Aquest Dia, recorda a la societat que és una obligació lluitar per intentar trobar remeis que evitin el dolor i el sofriment diari, exigint tractaments integrals.

Punts d'informació, d'educació sanitària i higiene postural i tallers diversos configuren aquesta jornada divulgativa i reivindicativa que tindrà lloc el dissabte 21 d'octubre de 10 a 13 hores i es desenvoluparà al Parc Catalunya de Sabadell. Totes les activitats són obertes al públic i gratuïtes.

La Unitat del Dolor de l'Hospital del Vallès aborda el dolor agut i crònic i està formada per un equip d'anestesiòlegs, infermeria, rehabilitadors i psiquiatres especialitzats en el control del dolor. La Unitat tracta el dolor postoperatori, isquèmic, muscular, articular, oncològic, visceral, lumbar, neuropàtic, de fibromiàlgia i ossi. Es combinen tractaments farmacològics i/o tècniques intervencionistes com analgèsia peridural, fàrmacs endovenosos, bloquejos nerviosos, infiltracions, acupuntura, teràpia cognitiu conductual, rizòlisi, rehabilitació i radiofreqüència. Des de la Unitat es considera que el control del dolor és vital i implica confort, satisfacció, reincorporació precoç a la seva activitat habitual, menor risc d'infeccions, infarts i trombosi, entre d'altres.

Milions de persones pateixen dolor diàriament, repercutint a nivell individual, familiar, social, empresarial i institucional, ja que sol ser incapacitant. Cada dia hi ha més solucions que milloren la qualitat de vida de les persones amb dolor crònic.

A les 10 del matí es realitzarà un entrenament Tabata, a càrrec del Gimnàs Motiva't. Aquest és un sistema creat al Japó pel professor Izumi Tabata, i caracteritzat per rutines molt curtes però de la màxima intensitat. Després de les seves investigacions, l'equip del senyor Tabata, va comprovar que es poden obtenir els mateixos resultats comparant un entrenament d'intensitat moderada, continu durant 60 minuts, amb un Entrenament de Intervals d'Alta Intensitat de 4 minuts de durada.

A les 10:45 s'ha previst un taller de Hip Hop. Ball que combina moviments acrobàtics, gimnàstica i ritme, a càrrec de Soul Dance Center.

A les 11.30 una classe de zumba per mantenir un cos saludable i a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutines aeròbiques, a càrrec de Motiva't.

A les 12:15 Taller de Break i d'House i exhibició. House Dance és un estil de dansa urbana ballat sobre música House que ha estat desenvolupada a la Costa Est dels USA. Es caracteritza per la improvisació i els complexos treballs de peus (footworks) combinats amb moviments fluidos i rítmics del tors. Break Dance és un ball que combina una sèrie de moviments aeròbics, rítmics influenciats des de balls aborígens fins arts marcial, gimnàstica, salsa i funky. Les dues classes i exhibició van a càrrec de l'escola de ball CYPHERZ.

## Dia Mundial Sense Dolor

# L'Hospital del Vallès organitza activitats divulgatives i tallers per plantar-li cara al dolor

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari més important d'Espanya i el tercer d'Europa. Està present en 13 comunitats autònomes, compta amb la tecnologia més avançada i disposa d'una oferta superior a 6.200 llits en més de 100 centres, com la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitari Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital la Luz, Policlínica de Guipuzkoa, etc., així com amb un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional.

Treballem en la promoció de la docència (set dels nostres hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (comptem amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, únic centre investigador privat acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el nostre servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres, i la translació clínica de les nostres investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant nombrosos projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com cardiologia, endocrinologia, ginecologia, neurologia, oncologia, i medicina esportiva entre altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45