Ca'n Granada acogió actuaciones musicales y la visita de Papá Noel. | Ca'n Granada

kioscoprensaiberica.pressreader.com/#administracion@ustafuerza.com

Ca'n Granada da la bienvenida a 2025 con actividades únicas

Durante el mes de enero los vecinos del complejo podrán celebrar las festividades de Sant Antoni y Sant Sebastià

REDACCIÓN
Palma

Ca'n Granada se llena de espíritu festivo este diciembre con una programación especial para sus residentes. El día 17 arrancaron las celebraciones con una excursión para disfrutar de las luces de Navidad. El jueves 19, el coro La Voz de Ca'n Granada protagonizó una actuación entrañable para deleite de sus residentes, mientras el viernes día 20 se sirvió un menú especial con arròs brut para disfrutar en buena compañía.

La semana de Navidad llegó cargada de momentos mágicos: el 23 se celebró una actuación musical en vivo con habaneras a cargo de Ben Trempats, una banda sonora ideal para acompañar el brindis de la tradicional copa de Navidad. El martes 24, Papá Noel visitó Ca'n Granada antes de la cena de Nochebuena y el miércoles 25 se celebró la comida de Navidad con un entrañable ambiente festivo. El punto final que sirvió de broche de oro para cerrar 2024 llegó con la esperada cena especial de Fin de Año del martes 31.

Pero la fiesta no se acaba aquí. Durante el mes de enero las celebraciones han continuado con la comida de Reyes el día 6, a base de un delicioso menú de porcella.

Para la festividad de Sant Antoni, el viernes día 17 de enero tendrá lugar una ximbombada con la que los presentes podrán hacerse partícipes del ambiente de celebración. Posteriormente, para la conmemoración del patrón de Palma, Sant Sebastià, el lunes 20 de enero está prevista la actuación de la tuna, mientras se servirá un aperitivo especial a base de espinagada.

En definitiva, un final de 2024 y un inicio de 2025 cargado de momentos únicos para disfrutar y compartir en Ca'n Granada.

Estancias permanentes

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...-), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

Estancias de recuperación

Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

www.cangranada.com
Camí dels Reis, 308
+34 971 902 202
info@cangranada.com

La depresión requiere de una intervención integradora y global

Actividad física, hábitos de vida saludable e interacción social permiten un mejor abordaje de la problemática

EFE
Santander

Entre un 50 y un 70 % de quienes tienen depresión por primera vez en su vida no alcanzan una remisión clínica tras un primer tratamiento antidepresivo y, de todos esos casos, un 70 % tampoco lo hará con el segundo. En este contexto, para un mejor abordaje de esta problemática, cada vez es más importante una intervención global, que incida en actividad física, hábitos de vida y fomente interacciones sociales.

La depresión difícil de tratar se vincula con los pacientes que no responden de una forma adecuada a los tratamientos convencionales, como pueden ser antidepresivos o psicoterapia, y en los que además la persistencia de los síntomas se atribuye «a otros factores que van más allá de la resistencia», señala el psiquiatra del Hospital Valdecilla de Santander Marcos Gómez Revuelta.

Este especialista cree que hay que huir de visiones «simplistas» de la depresión porque es algo más complejo que no puede reducirse, cuando el tratamiento no funciona, a un fármaco o una terapia en concreto.

Desde este enfoque, en Valdecilla se impulsa desde hace dos años un programa pionero en el que la actividad física se ha incorporado al tratamiento de estos pacientes. La hipótesis de partida de este proyecto es que el ejercicio tiene enormes ventajas desde el punto de vista de la humanización, al fomentar rutinas, reducir el aislamiento social y mejorar la autoestima.

«La depresión debe percibirse desde una perspectiva mucho más amplia, y por tanto más integradora a la hora de enfocar el tratamiento», defiende Gómez Revuelta.

Subraya la importancia de detectar la depresión lo antes posible y de «intervenir de la forma más contundente posible» a fin de «eliminar el recorrido que pueda tener».

Las probabilidades de remisión, además, «disminuyen dramáticamente con cada intento fallido de tratamiento» y «con el tiempo como gran enemigo».

Las relaciones sociales, cruciales para la recuperación. | ingimage

Por un lado, ese tiempo bajo la influencia de la enfermedad implica un mayor deterioro biológico, pero también un enorme impacto en la vida de la persona que padece depresión, con la enfermedad «invadiendo progresivamente todas las áreas de su vida».

La 'buena noticia' es que se vive un momento en el que la salud mental está «saliendo del armario», hay más conocimiento y divulgación, y se ha producido «un cierto boom» en consultas.

Pese a ello, aún hay personas con depresiones más graves que siguen encontrando barreras para acudir al médico, «desde las que impone la propia enfermedad a otras vinculadas con el estigma, la falta de educación para la salud que complica su reconocimiento, o las derivadas de las dificultades en el acceso al sistema sanitario, especialmente, a los especialistas», lamenta Gómez Revuelta.

Son muchas las formas en que se puede presentar la depresión, pero los motivos principales de esas primeras consultas suelen ser tristeza, desasosiego, impotencia, ansiedad, dificultad y desgana para hacer cosas, dificultades para conciliar el sueño, desesperanza, o también ideas autolíticas.

Gómez Revuelta destaca además que, aunque el uso de los fármacos debe ser «racional» y prolongarse el menor tiempo posible y con la menor dosis efectiva, lo que debe primar es lo que necesita el paciente.

«Nadie discute cuando una persona tiene diabetes y tiene que tomar insulina a lo largo de toda su vida. Y nadie discute que si alguien tiene hipertensión tome un fármaco para ello. Exactamente lo mismo pasa con una persona que tiene depresión crónica y precisa de un antidepresivo», remarca.

Dentro «de la intervención global e integradora» que es clave en estos casos, deben adquirirse hábitos de vida beneficiosos, como una mejor alimentación, ejercicio físico, y una mayor socialización y actividad.

Así, en una persona que tiene depresión crónica y precisa de un antidepresivo, «el fármaco va a ser sólo una parte de la intervención». «Lo mismo que con otros tratamientos, aunque resulten una ayuda fundamental que no hay que obviar ni minusvalorar, no debe ser una intervención aislada», dice Gómez Revuelta.