Una vida de vocación: Teresa Pons y su nueva etapa en Ca'n Granada

Tras dedicarse profesionalmente a la enseñanza, disfruta ahora de independencia, acompañamiento y plenitud

En Ca'n Granada conviven historias que reflejan la importancia de seguir viviendo con plenitud en cada etapa. Teresa Pons, de setenta y ocho años, es un claro ejemplo. Al nacer, los médicos advirtieron a su familia de que su esperanza de vida sería muy corta, pero el tiempo desmintió aquel pronóstico. «Les dijeron que como mucho viviría seis años, pero se equivocaron», recuerda con serenidad.

Su vida ha estado marcada por la enseñanza. Con apenas catorce años inició el camino del magisterio y a los diecisiete ya era maestra. Más tarde amplió su formación en la Universitat de Barcelona y, a su regreso a Palma, comenzó una trayectoria de más de treinta y cinco años como profesora de matemáticas. «Es una profesión difícil, pero tienes que sentirte feliz ejerciéndola», explica. Siempre fue exigente con sus alumnos, aunque convencida de que podía pedirles ese nivel.

A lo largo de los años también impartió clases de inglés y mantuvo una actitud inquieta y dinámica. Madre de dos hijas y abuela de cinco nietos, siempre les transmitió un mensaje claro: «Ojalá encontréis un trabajo que os haga tan felices como a mí me ha hecho la enseñanza».

Con el paso del tiempo, Teresa decidió buscar un entorno que le ofreciera mayor comodidad y apoyo. «Empecé a informarme y vi que era el tipo de lugar adecuado para mí», señala sobre su llegada a Ca'n Granada. Destaca especialmente la actividad constante del centro: «Hay un montón de actividades que te invitan a estar activo, a tener ganas de hacer cosas».

La independencia es otro de los aspectos que valora. «En mi apartamento tengo mi ordenador, puedo hacer lo que quiera, tengo libertad», explica. A ello se suma la seguridad y la atención: «Aquí, si tienes cualquier caída o problema, siempre hay alguien pendiente de ti. Son servicios que en casa no puedes tener».

Teresa Pons ha elegido Ca'n Granada para este período vital.

También subraya el ambiente humano. «Todo el personal es fantástico, siempre te reciben con una sonrisa», comenta. La vida social y las celebraciones forman parte del día a día: «No hay festividad que no se celebre, desde Navidad hasta tradiciones como los buñuelos o la visita de la tuna"».

Para Teresa, este entorno representa una elección consciente. «Aquí he encontrado lo que sería mi último hogar», afirma. Un lugar donde combina independencia, actividad y acompañamiento, y que define como el espacio ideal para seguir disfrutando de la vida con tranquilidad y plenitud.

SERVICIOS Y ACTIVIDADES

Estancias permanentes

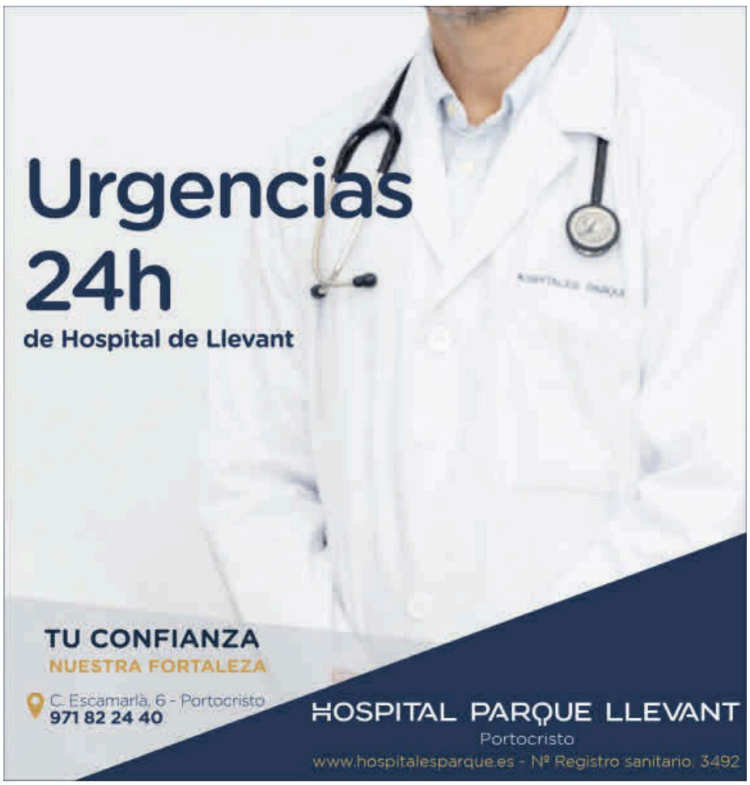
El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, 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.

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



La contaminación del aire, segundo factor de riesgo de mortalidad

EFE
Santa Cruz de Tenerife

El trabajo fue elaborado por un equipo liderado por Alberto Domínguez, profesor e investigador del área de Cardiología de la Universidad de La Laguna; junto con Daniel Hernández, del Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias; y Néstor Báez, del servicio de Cardiología del Hospital Universitario de Canarias.

Según datos de la OMS y del informe Estado del Aire Global del Instituto de Efectos sobre la Salud de EE. UU., la contaminación atmosférica provoca unos 8,1 millones de muertes al año, más de una de cada ocho en el mundo.

El equipo señala que gran parte de los contaminantes se concentra en ciudades, donde vive más de la mitad de la población mundial, y procede sobre todo de la quema de combustibles fósiles, biomasa e industria.. Los más relevantes: las partículas PM2,5 y PM10, y gases como monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno, dióxido de azufre y ozono troposférico, capaces de penetrar en el sistema respiratorio y provocar efectos adversos en la salud. El editorial recoge evidencias que relacionan la exposición a estos contaminantes con un mayor riesgo de infarto agudo de miocardio y otras enfermedades cardiovasculares. Cita estudios realizados en Madrid que vinculan aumentos de partículas finas con más mortalidad por infarto, así como investigaciones en España que asocian niveles elevados de PM2,5 con mayor riesgo de muerte tras ingreso hospitalario.

El análisis también destaca el papel de la temperatura y la humedad, que pueden intensificar la respuesta del organismo al estrés ambiental y elevar el riesgo cardiovascular bajo calor o frío extremos. Según los autores, la contaminación del aire es responsable del 28 % de las muertes por cardiopatía isquémica y no debe considerarse riesgo secundario. Por ello, las estrategias de prevención cardiovascular deben incluir medidas para reducir la exposición a contaminantes, al mismo nivel que otros factores como hipertensión, diabetes, obesidad o tabaquismo.