

7-8-2015

■ Comunicat de premsa ■

L'EAP Berga organitza sortides al bosc per pal·liar els símptomes de la fibromiàlgia i la fatiga crònica

- **Es busquen entorns forestals amb unes determinades característiques i arbres de més de 50 anys per fer exercicis de relaxació i estimulació sensorial**
- **Estudis a nivell mundial avalen el bon resultat d'aquestes teràpies**

L'Equip d'Atenció Primària de Berga du a terme una iniciativa pionera al nostre territori per pal·liar els símptomes de la fibromiàlgia i la fatiga crònica. Amb el nom "Banyes de bosc", aquesta activitat consisteix a organitzar sortides periòdiques, en grups reduïts, de persones afectades per aquestes malalties per visitar entorns naturals "no estressats", és a dir, sense carreteres a prop, sense torres elèctriques, sense sorolls i amb arbres que tinguin més de 50 anys de vida.

Diversos estudis arreu del món avalen la teoria que el contacte amb aquest tipus d'entorn forestal afavoreix la millora d'algunes malalties. Els resultats obtinguts en el cas de la fibromiàlgia i la fatiga crònica han estat la reducció considerable dels principals símptomes, com ara angoixa, cansament, insomni, etc.

Les sortides organitzades a Berga es fan en grups de quatre a sis persones i es van iniciar el mes d'abril. Es preveu reprendre-les després de l'estiu i tornar a aturar-les quan arribi el fred més rigorós. Durant l'activitat es fan exercicis de relaxació i estimulació sensorial dirigits per un professional de la salut. A més, la responsable del programa intenta fer l'experiència encara més enriquidora transmetent valors com el respecte per la natura o la percepció de petits detalls en els entorns que es visiten.

Els pacients han acceptat l'experiència de forma molt positiva en els primers mesos de rodatge i han expressat la seva petició de donar-li continuïtat amb sessions de periodicitat mensual aproximadament.



L'ICS a la Catalunya Central

La Gerència Territorial de l'Institut Català de la Salut a la Catalunya Central presta atenció sanitària a una població aproximada de 425.000 habitants de les comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà i Osona. És un equip d'uns 1.400 professionals que està al servei dels ciutadans en 32 equips d'atenció primària.