

## PROBLEMES INTESTINALS

Monés Xiol, Juan. *Síntomas y enfermedades del intestino: colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn, colon irritable, enfermedad celíaca, pólipos y cáncer de colon, incontinencia anal*. Barcelona: Amat, 2010. 167 p. (El médico en casa)

Monés Xiol, Juan. *Estreñimiento y diarrea, mal aliento (halitosis), exceso de gases en el abdomen (meteorismo), divertículos en el colon*. Barcelona: Amat, 2009. (

## PRÒSTATA

Pfeifer, Patrice. *Doctor, ¿es la próstata?: un urólogo responde sin rodeos a todas sus preguntas: las señales de alerta: plantas, medicamentos o cirugía*. L'Hospitalet: Hispano Europea, 2008. 96 p. (Salud & Vitalidad)

López Costea, Miguel Ángel. *El cáncer de próstata*. Barcelona: Amat, 2010. (Comprender; El médico en casa)

## ARTROSI I MAL D'ESQUENA

Artigas García, José. *Cómo combatir la artrosis*. Barcelona, etc.: Obelisco, 2007. 170 p.

Kempf, Hans-Dieter. Frank Schmelcher. Christian Ziegler. *Libro de entrenamiento para la espalda: un programa garantizado para vencer el dolor de espalda*. Badalona: Paidotribo, cop. 2007. 157 p.

A les biblioteques trobareu més llibres, revistes, dvd, etc. de temes similars.

També podeu consultar el catàleg col·lectiu de les Biblioteques de les comarques de Barcelona: [bibliotecavirtual.diba.cat](http://bibliotecavirtual.diba.cat)

## Guies de lectura de Salut, 5

SEGONA EDICIÓ ACTUALITZADA

Abril 2012



# La gent gran i la seva salut

## Biblioteques de Sant Adrià

Biblioteca Sant Adrià  
Biblioteca Font de la Mina

**Biblioteca Sant Adrià**  
Pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n  
08930 – Sant Adrià de Besòs  
Telèfon: 93 462 14 79  
a/e: [b.st.adriab@diba.cat](mailto:b.st.adriab@diba.cat)

Segueix-nos al 



**Ajuntament de Sant Adrià**

**Biblioteca**  
**Font de la Mina**  
C/ Ponent, 21-25  
08930 – Sant Adrià de Besòs  
Telèfon: 934621541  
a/e: [b.st.adriab.fm@diba.cat](mailto:b.st.adriab.fm@diba.cat)

Segueix-nos al 



**Diputació**  
**Barcelona**

**Per a qualsevol dubte o problema de salut no dubteu en adreçar-vos al vostre metge de capçalera.**

**Trobareu altres informacions d'interès i publicacions a la web del Departament de Salut de la Generalitat : CANAL SALUT <http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut> [consulta: 28/02/2012]**

*La Salut a les teves mans: guia dels centres d'atenció primària i dels hospitals de la xarxa sanitària pública de Catalunya.* Barcelona: CatSalut, 2000-. Accessible a: <http://www10.gencat.net/pls/catsalut/cawpk500.inici> [consulta: 19/03/2012]

Vilella i Morató, Anna et al. *Cómo llegar a la edad adulta sano y saludable: la tercera juventud.* Barcelona: Morales i Torres, 2008. 179 p. (Autoayuda)

Torres González, Miguel Ángel. *Vivir mejor la jubilación: salud, dinero, amor, sexo y ocio a partir de los 60..., prepárate desde los 40.* Barcelona: Marcial Pons, 2010. 247 p. (Biblioteca divulgación)

Chopra, Deepak *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo.* Barcelona: Zeta Bolsillo, 2009. 408 p. (Zeta no ficción; 5)

Fuster, Valentí. *Cor i ment: claus per al benestar físic i emocional.* Barcelona: Planeta, 2008. 287 p.

Flèche, Christian. *El Origen emocional de las enfermedades: guía práctica para identificar la causa psicológica de los trastornos de salud.*

Barcelona: RBA Libros, 2008. 362 p. (Salud natural)



## **ALIMENTACIÓ I EXERCICI**

Folch, Montse. *Menja bé, viu millor: tots els secrets d'una alimentació sana.* Barcelona: Ara Llibres, 2006. 124 p. (Sèrie B d'Ara Llibres)

Pont Geis, Pilar. *Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores: propuesta de un programa de intervención.* Badalona: Paidotribo, 2007

*Fitness para mayores.* Barcelona: Paycom, 2008. 1 DVD.

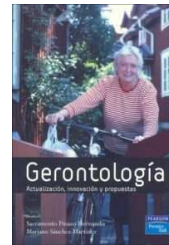
Dreyer, Danny. *El Caminar CHI: los cinco pasos decisivos para una salud duradera y llena de energía.* Badalona: Paidotribo, 2009. 292 p.



Pont Geis, Pilar [et al.]. *Mantenerse en forma de mayor: ejercicios para hacer en casa.* Barcelona: Paidotribo, cop. 2003. 151 p.

García Arroyo, María Jesús. *Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez: un modelo alternativo de educación para la salud.* Salamanca: Amarú, 2003. 156 p. (CC de la educación; 35)

## **PER TENIR CURA DE LES PERSONES DEPENDENTS**



*Gerontología: actualización, innovación y propuestas.* Madrid: Pearson Educación, Prentice Hall, 2005. 591 p.

Moix, Andreu. *La gent gran, aquesta desconeguda.* Barcelona: l'autor, 2000. 329 p.

*Mayores en casa.* Madrid: Síntesis, DL 2004. 207 p. (Gerontología; 7)

Rojas González, Margarita. *Cuidar al que cuida: claves para el bienestar del que cuida a un ser querido.* Madrid: Aguilar, 2006. 212 p.

## **ALZHEIMER**

Acarín Tusell, Nolasc. *Alzheimer: manual d'instruccions.* Barcelona: Columna, 2010. 123 p.

Boada, Mercè. Lluís Tàrraga, coords. *Alzheimer: vivir cuando dos y dos ya no son cuatro.* Barcelona: Viena: Fundació Ace, 2008. 133 p.



## **HIPERTENSIÓ I COLESTEROL. CARDIOPATIES**

Honorato Pérez, Jesús. *Hipertensión arterial.* León: Everest, DL 2002. 157 p. (Grandes manuales Everest).

Geissler-Roever, Andreas. *El Colesterol.* Barcelona: Martínez Roca, cop. 1998. 127 p. (El Pequeño libro práctico)

Bohlmann, Friedrich. *Recetas sabrosas bajas en colesterol.* L'Hospitalet de Llobregat: Hispano Europea, 2006. 128 p. (Cocina & salud)

Bayés Genís, Antoni. *Insuficiencia cardiaca: cuando el corazón falla: ¿por qué aparece?, diagnóstico y tratamiento...* Madrid: Amat, 2009.



## **INSOMNI**

Teszner, Danielle. *Saber dormir: claves para descansar profundamente.* Barcelona [etc.] : Paidós, cop. 2005. 192 p. (Cuerpo y salud (Paidós) ; 63)