

Guies de Lectura de Salut 2012 – 2a edició act.

Biblioteca Sant Adrià

1. La salut per a tothom
2. La salut de les nenes i nens
3. Les dones i la seva salut
4. Els homes i la seva salut
5. La gent gran i la seva salut

Les biblioteques de Sant Adrià han editat aquestes guies, que recullen una selecció dels fons bibliogràfics (llibres i DVD) sobre temes de salut.

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

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

Segueix-nos al 

Biblioteca Font de la Mina

C/ Ponent, 21-25
08930 – Sant Adrià de Besòs
Telèfon: 934621541
a/e: b.st.adriab.fm@diba.cat

Segueix-nos al 



Ajuntament de Sant Adrià



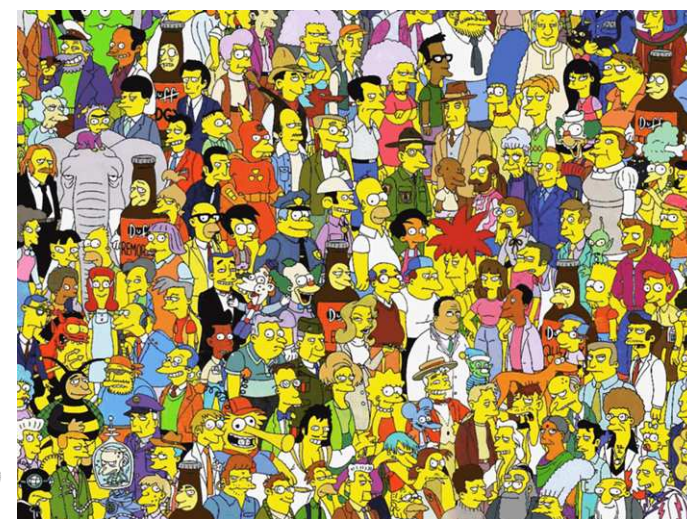
Diputació
Barcelona

Guies de lectura de Salut, 1

SEGONA EDICIÓ ACTUALITZADA

Abril 2012

Salut per a tothom



Biblioteques de Sant Adrià

Biblioteca Sant Adrià
Biblioteca Font de la Mina

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]

Fuster, Valentí amb la col·laboració de Josep Corbella. *La Ciència de la salut: els meus consells per a una vida sana*. Barcelona: Columna, 2006. 314 p. (Idees)

Guía médica familiar. Barcelona: Nauta, 2004. 8 v.

Manual de vacunacions. 4a ed. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2006. 150 p. Accessible a:

<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/manualvacunes06.pdf> [consulta 24/01/2011]

PER ESTAR EN FORMA

Sánchez Nieto, Domingo. *Abdominales para todos: los ejercicios más efectivos para mejorar tu figura y forma física*. Barcelona: Scyla, 2009. 153 p. (Libros cúpula)

Colado Sánchez, Juan Carlos. *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Barcelona: Paidotribo, 2004. 382 p.

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



Traczinski, Christa; Polster, Robert S. *Glúteos, abdominales y piernas: eficaz método de entrenamiento para practicar en casa*. Colonia: NGV, 2010. 128 p. + 1 DVD.

Spilner, Maggie. *Guía completa del caminar: todo lo que necesita saber sobre la actividad que le llevará a incrementar su calidad de vida: perder peso, mejorar el aspecto físico, ganar flexibilidad, recuperar la energía*. Madrid: Tutor, cop. 2002. 272 p. (En forma)

MAL D'ESQUENA

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

Stanmore, Tia. *Espalda sana*. Barcelona: RBA, DL 2007. 128 p.

HIPERTENSIÓ I COLESTEROL

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

OBESITAT

Madrid Conesa, Juan. *Sobrepeso y obesidad: cómo prevenirlos, cómo tratarlos*. Madrid: Espasa, cop. 2002. 216 p. (Espasa Práctico)



DIABETIS



Ménat, Éric. *Dietética de la diabetes: adopte precauciones y evite errores alimentarios: controlar el azúcar en la sangre con alimentos sanos: preparar comidas sanas y sabrosas*. L'Hospitalet de Llobregat: Hispano Europea, 2008. 95 p. (Salud y vitalidad)

Standl, Eberhard. *Diabetes: qué es y cómo convivir mejor con ella*. Barcelona: Herder, 2004. 166 p.

ASMA, AL·LÈRGIES

Rowlands, Barbara. *Remedios naturales para asma y alergias*. Madrid: Pearson/Alhambra, 2008. 160 p.

Alonso Lebrero, Elena. *Convivir con el asma*. Madrid: Médica Panamericana, 2006. 83 p. (Convivir con...)

COR

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

Bayés Genís, Antoni. *Insuficiència cardíaca: cuando el corazón falla: ¿por qué aparece?, diagnóstico y tratamiento...* Madrid: Amat, 2009. 143 p. (El Médico en casa)



CÀNCER I QUIMIOTERÀPIA

Le Mintier, Astrid. *Viure millor la quimioteràpia: recursos psicològics, consells alimentaris i estratègies per al benestar*. Barcelona: Viena, 2006. 250 p. (Oxygen; 9)

Teresa Macarulla, Francisco Javier Ramos, Josep Taberner. *Càncer*. Barcelona: Amat, 2009. 118 p.

Germà Lluch, Josep Ramon. *El Càncer es cura: 50 històries reals d'esperança*. Barcelona: Columna, 2007. 296 p. (Pràctics)

PROBLEMES DE FETGE, COLON, etc

Monés Xiol, Joan. *Enfermedades del hígado y páncreas: hepatitis agudas, crónicas y cirrosis ...* Barcelona: Amat, 2010. (Comprender. El Médico en casa).

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)

VISTA I PELL

Gil Sánchez, María Pilar; Sánchez-Carpintero Abad, Ignacio. *Cuidados de la piel: conductas y hábitos para mantenerla joven y sana*. León: Everest, 2006. 215 p. (Salud para todos)

ALIMENTACIÓ

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



Tabla de composición de alimentos. Granada: Universidad de Granada, 2009. 555 p.

Senpau Jové, Pilar. *Fruits de la vida: fruites i verdures per ser feliç*. Barcelona: Proa, 2007. 176 p.

Adrià, Ferran; Fuster, Valentí; Corbella, Josep. *La Cuina de la salut: el manual per tenir una vida sana*. Barcelona: Planeta, 2010.

371 p.

Holford, Patrick. *El Libro de la nutrición óptima*. Barcelona: RobinBook, 2010. 367 p. (Alternativas)

Cómo comer sano. Barcelona: Hyma, 2007. 81 p. (Las 3 claves de la alimentación sana; 1. Clara salud)

Los Alimentos: cómo y qué escoger. Barcelona: Hyma, 2007. 81 p. (Las 3 claves de la alimentación sana; 2. Clara salud)

De la cesta a la mesa. Barcelona: Hyma, 2007. 81 p. (Las 3 claves de la alimentación sana; 3. Clara salud)

PRIMERS AUXILIS

Mateu i Sancho, Jordi. *Guía completa de primeros auxilios para padres*. Barcelona: MC, 2006. 112 p.

Riscos a la llar. Barcelona: Vernal, etc., 2007. 6 DVD. (Mesures de prevenció per als més petits) [Sala d'estar, habitació, bany, etc.]



SALUT LABORAL

Sota Velasco, Sergio de la; López Raso, M^a José. *Prevención de riesgos laborales*. Madrid: Paraninfo, 2001. 147 p.