

www.fersalut.cat ferSalut

Cuidem la teva salut

Animals que curen

El poder terapèutic de la companyia animal

Programa Salut i Escola

La glàndula tiroide: petita
però essencial per a la salut

El paper de la higienista
dental a l'atenció primària

 **VÍDEO**

Com curar una cremada a casa



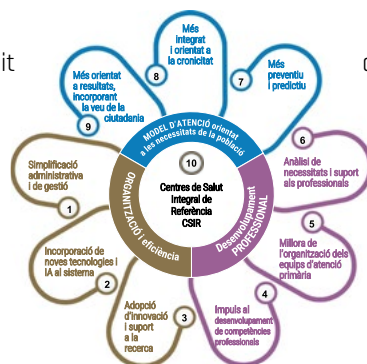
Marta Serrarols Soldevila
Metgessa de Família
EAP VIC - CAP El Remei

EDITORIAL

Vic Sud esdevé CSIR

Una oportunitat per transformar l'atenció primària de salut

El CAP El Remei, escollit prova pilot per posar en marxa millores als Centres d'Atenció Primària, és un dels equips que actualment lidera el projecte de millora de la valoració de la dependència.



dels equips ampliat, i la incorporació de nous rols ajustats a les necessitats del territori. També impulsarà la transformació digital, incorporant eines d'intel·ligència artificial que simplifiquen processos i alliberen temps per a l'atenció clínica directa.

El 2025 ha marcat un punt d'inflexió per al nostre equip: l'EAP Vic Sud ha estat seleccionat com a Centre Integral de Salut de Referència [CSIR], una oportunitat que ens situa al capdavant de la transformació de l'atenció primària a Catalunya. Aquest pas reforça el nostre compromís d'oferir una atenció primària excel·lent, propera, accessible i resolutive a les més de 29.000 persones de Vic, Santa Eulàlia de Riuprimer i Muntanyola.

Amb gairebé trenta anys d'experiència en autogestió i uns resultats de salut i satisfacció per sobre de la mitjana del país, la qualitat, la innovació i la docència han estat sempre pilars del nostre model. Esdevenir CSIR ens permetrà consolidar aquesta trajectòria i donar-hi un nou impuls.

La implantació del CSIR reforçarà línies estratègiques del nostre centre: més autonomia organitzativa, potenciació de l'assistent clínic i

Un altre pilar clau serà la integració social i sanitària. El CSIR ens permetrà consolidar projectes amb serveis socials, com la millora de la valoració de la dependència, reforçar l'atenció a la salut mental i l'atenció domiciliària, avançar en la gestió de la complexitat i desplegar amb més força la mirada comunitària conjuntament amb Salut Pública. Tot plegat amb un objectiu central: millorar els resultats de salut, l'experiència de les persones i també la dels professionals.

Afrontem aquesta nova etapa amb entusiasme i responsabilitat. Sabem que el repte requereix esforç col·lectiu, però també que som un equip cohesionat, flexible i preparat. Convertir-nos en CSIR és una oportunitat per continuar transformant l'atenció primària i reforçar el nostre compromís amb les persones.

Com sempre, hi serem: propers, accessibles i amb vocació de millora contínua.



FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Elisabet Florensa. EAP Dreta de l'Eixample

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis
anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Jenni Rodríguez. EAP Albera Salut
Àngels Senan. ABS Alt Camp Oest
Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample
Sara Serra. EAP Osona Sud-Alt Congost
Albert Planchuelo. EAP Poble Sec
Yolanda Caballero. EAP Catalunya
Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes
Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi
Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi
Ariadna Parramon. EAP Vic
Érika Ruiz. EAP Muralles Salut
Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

QUAE Soluciones creativas a medida
Tel. 93 174 00 64 - www.quae.es

Dipòsit legal: B-41601-2003

Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ser reproduïda ni totalment ni parcialment sense el consentiment de l'editor.

FerSalut Núm. 133 - Gener-Febrer 2026

2003. Premi "Jaume Aiguader i Miró" a la millor comunicació sanitària.



Revista impresa en paper reciclat



SUMARI



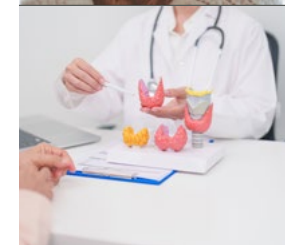
Programa Salut i Escola

Pàg. 4



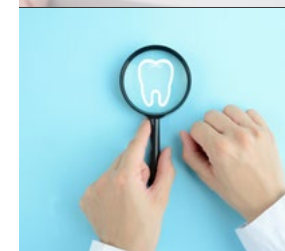
El poder terapèutic de la companyia animal

Pàg. 8



La glàndula tiroide: petita però essencial per a la salut

Pàg. 14

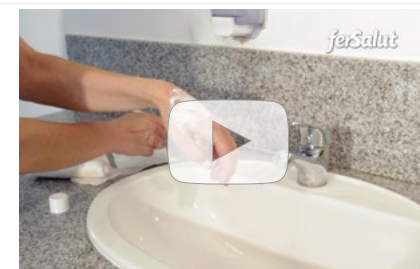


El paper de la higienista dental a l'atenció primària

Pàg. 18



Trobareu el vídeo al Canal YouTube Revista FerSalut



Com curar una cremada a casa

Sílvia Ricart,

infermera de família i comunitària. EAP Vic-CAP El Remei



Sara Esteve Lucena
Infermera Referent PSiE

EBA Centelles



Programa Salut i Escola

Acompanyament, promoció i educació en la salut en l'adolescència

Durant l'adolescència són molt importants les activitats preventives, que es poden fer des de l'entorn familiar, des del servei de pediatria i des del Programa de Salut i Escola [PSiE].

Més i millor salut per a l'alumnat

El programa Salut i Escola [PSiE] neix l'any 2004, amb l'impuls dels departaments d'Educació i Salut de la Generalitat, per potenciar la coordinació dels centres docents, els serveis educatius i els serveis sanitaris en accions de promoció de la salut i d'atenció a l'alumnat.

El programa es desenvolupa a tots els centres educatius de secundària de Catalunya, a l'alumnat d'ESO, ja que es tracta d'una etapa vital en la qual es produeix la transició física, psicològica i social de la infància al món adult i, per tant, especialment sensible a patir determinats problemes de salut.

Té com a objectiu general promoure actituds i hàbits saludables entre els adolescents, amb intervencions d'educació per a la salut tant individuals com grupals dins dels centres escolars, a través d'accions com:

- Promoció de la salut.
- Prevenció de les situacions de risc.
- Detecció precoç dels problemes de salut i posterior atenció.
- Afavoriment de l'accessibilitat dels adolescents als serveis sanitaris.

Principals eixos de treball del programa Salut i Escola

- Salut mental.
- Salut afectiva i sexual.
- Consum de substàncies i addiccions comportamentals [xarxes socials, telèfon, videojocs...].
- Salut alimentària.
- La violència i la salut social.



Accés directe a l'atenció sanitària

El PSiE busca, mitjançant la Consulta Oberta (professional d'infermeria desplaçat periòdicament al centre docent), afavorir l'accessibilitat dels adolescents a l'atenció sanitària amb garanties de privacitat, confidencialitat i proximitat.

Pretén donar resposta als possibles problemes de salut dels alumnes, sigui a la mateixa Consulta Oberta o amb la derivació a serveis més específics:

- CSMIJ (Centres de salut mental infantil i juvenil).



**Programa
salut
i escola**

- CAS (Centres d'atenció i seguiment de les drogodependències).
- ASSIR (Atenció a la salut sexual i reproductiva).
- EAP (Equip d'atenció primària).

Activitats conjuntes per potenciar estils de vida saludables

En l'eix de promoció i prevenció de conductes de risc, salut i Mossos d'Esquadra col·laborem en sensibilitzar l'alumnat sobre els riscos del consum d'alcohol amb l'objectiu de reduir els comportaments que poden afectar negativament la salut, facilitant recomanacions per abordar la prevenció d'addiccions.

Realitzem activitats conjuntes per potenciar les habilitats per a la vida de l'alumnat, promoció d'estils de vida saludables, així com l'autoestima i la capacitat de resposta en situacions en les quals es puguin trobar amb la pressió social del consum d'alcohol. És un

moment ideal per explicar com actuar en situacions de risc i sobretot, com prevenir-les.

En aquest sentit, el centre educatiu programa una intervenció conjunta amb Mossos i la infermera referent del Programa Salut i Escola, per fer un taller conjunt on s'aborden temes de salut i àmbit legal.

També es realitzen tallers conjunts amb la llevadora, promoció i fent educació per a una salut afectiva i sexual saludable.

Disposem de la col·laboració del Referent de Benestar Emocional Comunitari i el servei de Nutrició i Dietètica, amb els que també podem comptar a l'hora de preparar els diferents tallers grupals pels estudiants.

Aquests tallers tenen molt bona acceptació per part de l'alumnat, es mostren interessats i aprofiten per resoldre dubtes.

Les infermeres estem presents en totes les etapes de la vida, també en l'adolescència. Apropar els serveis de salut a l'escola és també acompanyar els joves en la seva transició cap a l'edat adulta.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Xtec (gencat.cat)
Programa Salut i Escola



Agència de Salut Pública
Servei de Consulta Oberta



Judit Noguera Suquet
Infermera
especialista en
Infermeria Familiar i
Comunitària



Rosa Fortià
Camós
Metgessa
especialista
en medicina
esportiva



Sara Argelés
Coordinadora
Administració i
Atenció a l'usuari
(fins desembre 2025)



Animals que curen

El poder terapèutic de la companyia animal

Cada vegada més famílies conviuen amb animals de companyia. Gossos, gats i altres mascotes s'han convertit en membres estimats de la llar. Però més enllà de la companyia, diversos estudis científics han demostrat que aquesta convivència millora la salut física i emocional de les persones.

Un vincle d'afecte, confiança i benestar

Cuidar un animal és també un acte de responsabilitat: cal garantir una bona higiene, seguir el calendari de vacunacions, desparasitar-lo, alimentar-lo correctament i fer controls veterinaris.

Conviure amb un animal pot tenir un impacte molt positiu en el nostre dia a dia. Els estudis en salut mental i benestar coincideixen a destacar els següents efectes:

- Menys estrès i ansietat: acariciar o jugar amb un animal redueix els nivells de cortisol (hormona de l'estrès).
- Més activitat física: passejar un gos implica moviment diari i ajuda a mantenir una rutina saludable.
- Millor autoestima i motivació: cuidar un ésser viu reforça la responsabilitat i el sentit de propòsit.
- Més relacions socials: els animals afavoreixen la comunicació i redueixen la sensació de soledat.





Teràpia assistida amb animals (TAA)

Les teràpies assistides amb animals (TAA) constitueixen una intervenció terapèutica reconeguda que integra la participació d'animals -principalment gossos, gats o cavalls- en programes dissenyats per afavorir la salut física, emocional, cognitiva i social de les persones. Aquestes intervencions es duen a terme amb èxit en hospitals, residències de gent gran, escoles i centres de salut mental, sempre sota la supervisió de professionals especialitzats.

Tanmateix, és fonamental vetllar pel benestar dels animals que hi intervenen. Han de viure en entorns equilibrats, amb períodes adequats de descans i atenció a les seves necessitats físiques i emocionals, ja que també poden experimentar estrès, cansament o sobreestimulació en contextos terapèutics intensos.

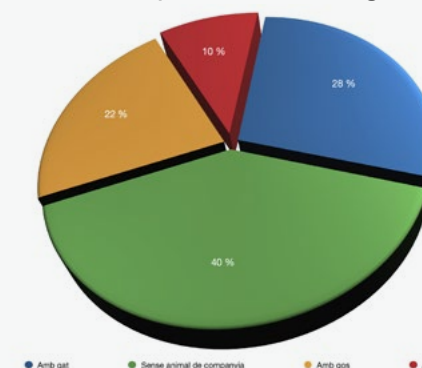
En aquest sentit, els gossos solen facilitar la interacció i promoure el moviment i la socialització, mentre que els gats, per la seva naturalesa més pausada i observadora, aporten calma, serenitat i equilibri emocional. Ambdós ofereixen afecte incondicional i una presència que conforta, alleuja i dona significat a la rutina diària de les persones que en reben els beneficis.

La recerca científica ha evidenciat que les TAA poden produir millores significatives en l'autoestima, la comunicació interpersonal i l'estat d'ànim, alhora que contribueixen a reduir l'ansietat, l'estrès i els símptomes depressius. A més, afavoreixen la motivació i la participació activa en processos de rehabilitació o tractament.

Menys sensació de soledat en gent gran

Moltes persones grans viuen soles, i la soledat és un dels principals factors de risc per a la salut mental i física en aquesta etapa de la vida. La presència d'un animal pot reduir significativament aquesta sensació i proporcionar un vincle emocional molt valuós. Els animals ofereixen afecte incondicional i creen rutines de contacte i comunicació que donen caliu i seguretat.

% Soletat percebuda en adults grans

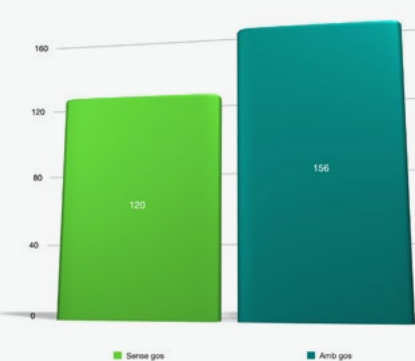


Font: Estudi 2024 (BMC Psychology): Els propietaris de gossos informen de menys sentiment de soledat i més benestar general

Més activitat física

Un gos és una "excusa" perfecta per sortir a caminar. Això manté en forma, redueix el sedentarisme i ajuda a controlar la pressió arterial i el sucre a la sang. A més, caminar amb un gos no només implica moviment físic, sinó també contacte social: moltes persones es troben i parlen mentre passegen els seus animals, cosa que afegeix un altre benefici social.

Minuts d'activitat física setmanal en adults grans

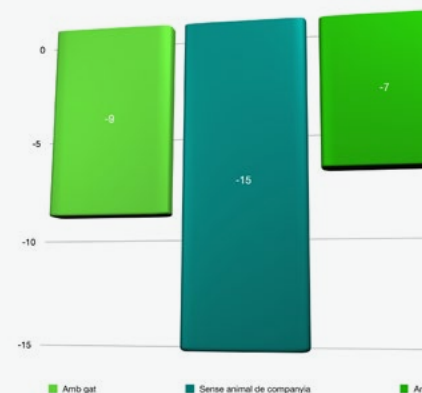


Font: Estudi 2023 (Regne Unit): Els propietaris de gossos fan un 30% més d'activitat física setmanal que els no propietaris

Beneficis emocionals i cognitius

Acariciar i interactuar amb animals redueix l'estrès i millora l'estat d'ànim. Les mascotes poden ajudar a regular la pressió arterial, disminuir el ritme cardíac i reduir els nivells de cortisol (hormona de l'estrès). A més, alguns estudis mostren que conviure amb un gos o un gat pot ajudar a mantenir millor la memòria i altres funcions cognitives amb l'edat, alentint el declivi natural.

% Pèrdua de memòria en adults grans



Font: Estudi 2025 (University of Michigan): Els propietaris de gossos mantenen millor la memòria immediata i els propietaris de gats conserven més bé la fluïdesa verbal

Més autonomia i sentit vital

Cuidar un animal dona sentit i una rutina al dia a dia: aixecar-se, alimentar-lo, passejar-lo... Aquesta responsabilitat és un estímul que ajuda a mantenir-se actiu i motivat. A més, reforça el sentiment d'utilitat, sovint afectat en l'envelliment.

Aquesta responsabilitat també fomenta l'autonomia i la capacitat de decisió. Quan una persona gran decideix quan i com alimentar el seu animal o on passejar-lo, està mantenint actives habilitats d'organització i planificació molt importants.

Precaucions abans d'adoptar

- **Salut:** comprovar possibles al·lèrgies o dificultats de mobilitat abans d'adoptar un animal.
- **Tipus d'animal:** no tots els gossos o gats són adequats; millor triar animals tranquils i d'edat adulta, que s'adaptin al ritme de vida de la persona gran.
- **Suport familiar:** és important comptar amb algú que pugui ajudar si cal, per exemple en casos d'hospitalització o viatges.
- **Responsabilitat econòmica:** tenir un animal comporta despeses en alimentació, veterinari i altres cures.

Font de salut, alegria i motivació

Els animals de companyia poden ser veritables companys de vida per a les persones grans. Ajuden a reduir la soledat, promouen una vida més activa i aporten beneficis emocionals i cognitius. Adoptar amb responsabilitat i escollir l'animal adequat pot marcar una gran diferència en la qualitat de vida a la vellesa. En definitiva, un gos o un gat poden donar a la tercera edat una nova energia i un sentit renovat de benestar.

A més, cal recordar que hi ha molts animals esperant una llar en centres d'adopció. Adoptar no només beneficia la persona gran, sinó també a l'animal, establint una relació de suport mutu on ambdós hi surten guanyant.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



DIXIT (gencat.cat)
Les Teràpies Assistides amb Animals en l'àmbit de la geriatria



Universitat Autònoma de Barcelona
Teràpia en Psicologia amb l'ajuda d'animals



Ajuntament de Barcelona
Benestar animal



Miguel García Ambit
Resident de Medicina

EAP Dreta de l'Eixample
CAP Roger de Flor

eap
dreta
de l'eixample

www.fersalut.cat

NÚM.133 - ANY 2026

15

La glàndula tiroide: petita però essencial per a la salut



La tiroide és una glàndula petita però imprescindible per al bon funcionament de l'organisme. Regula el metabolisme, l'energia i molts processos vitals. Conèixer les malalties que se'n deriven si no funciona correctament ajuda a detectar-les precoçment i millorar la qualitat de vida.

Funció de la glàndula tiroide

La glàndula tiroide és un òrgan petit amb forma de papallona situat a la part anterior del coll, davant de la tràquea. Tot i la seva mida reduïda, té un paper fonamental en l'organisme, ja que produeix les hormones tiroïdals [T4 i T3], responsables de regular el metabolisme, és a dir, la manera com el cos obté i utilitza l'energia. Aquestes hormones influeixen en el ritme cardíac, la temperatura corporal, el pes, el trànsit intestinal, l'estat

d'ànim i el funcionament del sistema nerviós. Per funcionar correctament, la tiroide necessita iode, un mineral que s'obté principalment a través de l'alimentació, especialment de la sal iodada, el peix i els productes làctics. Quan la glàndula produeix massa o massa poques hormones, apareixen els trastorns tiroïdals, que són relativament freqüents, sobretot en dones i amb l'augment de l'edat.

Hipotiroïdisme

L'hipotiroïdisme és l'alteració tiroïdal més habitual. Es produeix quan la tiroide no fabrica prou hormones. Els símptomes acostumen a ser progressius i poc específics: cansament persistent, augment de pes, sensació de fred, pell seca, caiguda dels cabells, restrenyiment, inflor facial o canvis en l'estat d'ànim. En molts casos, la causa és una malaltia autoimmunitària anomenada tiroiditis de Hashimoto. El diagnòstic es fa amb una analítica de sang i el tractament consisteix a prendre hormona tiroïdal diàriament, un tractament senzill, segur i generalment de per vida.

Hipertiroïdisme

L'hipertiroïdisme, en canvi, apareix quan la tiroide produeix un excés d'hormones. Pot manifestar-se amb nerviosisme, pèrdua de pes, palpitations, sudoració excessiva, tremolor, intolerància a la calor o dificultats per dormir. Una de les causes més freqüents és la malaltia de Graves-Basedow. El tractament dependrà de cada cas i pot incloure medicació, iode radioactiu o cirurgia.



Nòduls tiroïdals

Una altra alteració freqüent són els nòduls tiroïdals, que són bonys que apareixen a la glàndula. La majoria són benignes i no provoquen símptomes, tot i que de vegades es detecten en palpar el coll o mitjançant proves d'imatge. Només un petit percentatge són malignes, per això és important el seguiment mèdic per decidir si cal fer més estudis.

Diagnòstic i control mèdic

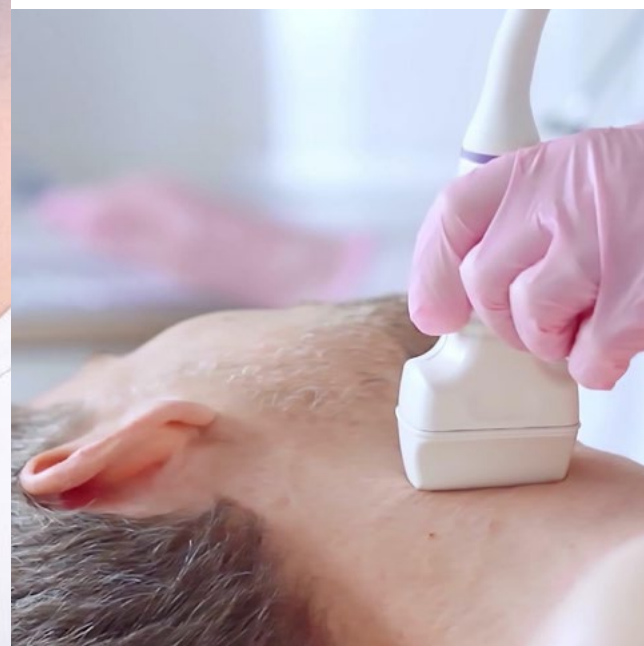
El metge o metgessa d'atenció primària té un paper clau en la detecció dels trastorns tiroïdals, ja que els símptomes sovint són inespecífics. Davant de signes persistents o antecedents familiars, una simple analítica pot orientar el diagnòstic. Amb un control adequat, les persones amb malalties tiroïdals poden portar una vida completament normal.

La tiroide regula funcions tan importants com l'energia, el pes, el ritme cardíac i l'estat d'ànim.

L'hipotiroïdisme és molt freqüent i sovint es manifesta de manera lenta i progressiva.

La majoria dels nòduls tiroïdals són benignes i només necessiten control mèdic.

Un diagnòstic precoç permet tractar les malalties tiroïdals de forma eficaç i segura.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



MedlinePlus
Malalties tiroïdals



Endocs
Tiroïdes, què és i quina funció té



Canal Salut (gencat.cat)
Carcinoma de tiroïdes



Sandra Tortosa
Higienista dental

Atenció Primària
Valcarca-Sant Gervasi



El paper de la higienista dental a l'atenció primària

La integració de la higienista dental dins els equips d'atenció primària ha esdevingut un element clau per abordar la salut bucodental des d'una perspectiva preventiva, integral i comunitària.

Cuidar la salut bucodental

Les malalties orals continuen sent una de les patologies cròniques més prevalents, amb un impacte directe en la qualitat de vida i una clara relació amb determinades malalties sistèmiques, fet que reforça la necessitat d'un abordatge precoç i coordinat des del primer nivell assistencial.



Educació i prevenció

En l'àmbit de l'atenció primària, la higienista dental desenvolupa una tasca assistencial, educativa i preventiva, treballant de manera coordinada amb odontologia, medicina i infermeria. Entre les seves funcions principals destaca l'educació per a la salut bucodental, orientada a la promoció d'hàbits saludables, com una correcta higiene oral, una alimentació equilibrada i la reducció de factors de risc com el tabaquisme o el consum excessiu de sucres.



Detecció precoç de patologies bucodentals

La higienista dental participa en la detecció precoç de patologies bucodentals com la càries, la malaltia periodontal, les lesions de mucosa oral o els trastorns relacionats amb la higiene deficient. Aquesta detecció precoç permet una derivació o intervenció oportuna, contribuint a reduir complicacions i a millorar els resultats en salut. Així mateix, realitza actuacions preventives com les profilaxis, l'aplicació de fluor tòpic, els segelladors de fissures, el control de la placa bacteriana i el seguiment de pacients amb necessitats especials.

Especial atenció a les persones més vulnerables

La higienista dental té també un paper rellevant en l'atenció a col·lectius vulnerables i a persones amb patologies cròniques, com ara persones grans, infants, persones amb discapacitat, diabetis o malalties cardiovasculars, en les quals la salut bucodental adquireix una especial importància. En aquest sentit, la seva intervenció contribueix a reduir desigualtats en salut i a garantir un accés més equitatiu als serveis preventius.

Intervencions comunitàries

Un altre eix fonamental de la seva tasca és la salut comunitària. La higienista dental participa en programes de promoció de la salut a escoles, centres cívics i entitats del territori, així com en projectes comunitaris impulsats des dels equips d'atenció primària. Aquestes intervencions permeten apropar la salut bucodental a la comunitat, adaptar les accions a les necessitats del territori i fomentar l'autocura i la corresponsabilitat en salut.

El rol de la higienista dental reforça el model d'atenció integral centrat en la persona i en la comunitat, i contribueix de manera significativa a la millora de la salut i la qualitat de vida de la població

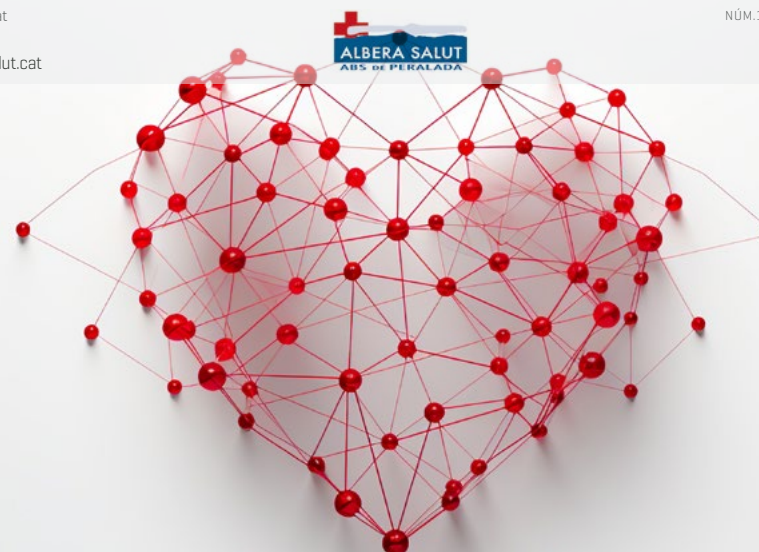


ENLLAÇOS D'INTERÈS



Canal Salut (gencat.cat)
Salut Bucodental

Actualitat dels nostres centres



Pla d'Acció Comunitària a l'ABS de Peralada

El Pla d'Acció Comunitària de l'Àrea Bàsica de Salut de Peralada neix amb la voluntat de millorar la salut i el benestar de la població des d'una mirada integral, posant la salut i el benestar a totes les polítiques.

amb la població, que són grups amb persones referents dels diferents àmbits representatius de la comunitat, com ara el social, educatiu, associatiu i institucional. Aquests espais de participació permeten escoltar les necessitats, inquietuds i propostes de la ciutadania, i situar-les al centre del procés de presa de decisions.

Tracem les línies del futur

És un Pla elaborat amb la comunitat i per a la comunitat, que parteix d'una orientació en salut comunitària basada en el diagnòstic, la planificació i la intervenció. El Pla es fonamenta en l'equitat territorial, la reducció de les desigualtats socials i de salut, la promoció del benestar i un model d'atenció centrada en la persona, ampliat també a la comunitat.

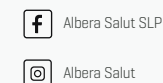
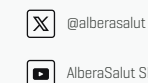
Fruit d'aquest treball compartit, es dissenyarà un Pla d'Acció Comunitària amb activitats i actuacions adreçades a la població per als propers tres o quatre anys. El Pla promourà el treball multidisciplinari entre l'ABS de Peralada, les institucions i els agents del territori, amb la implicació dels actors responsables dels principals determinants de la salut. El seguiment i l'avaluació continuada permetran adaptar les accions i garantir que el Pla respongui de manera efectiva a les necessitats reals de la comunitat.

Comptem amb la participació ciutadana

Actualment s'estan realitzant grups focals



EAP Albera Salut
Carrer Toló, 3-5 - Peralada (Girona)
972 538 587
uau@alberasalut.cat - www.alberasalut.cat



Celebrem 25 anys cuidant-vos! Seguim fent història al vostre costat

L'ABS Alt Camp Oest celebra enguany el 25è aniversari des de la posada en marxa del CAP, prestant serveis de salut a les poblacions d'Alcover, la Riba, Vilaverd, el Milà i Mont-ral.

Per celebrar aquesta efemèride hem organitzat diferents activitats adreçades a la comunitat que duren a terme durant l'any, entre les quals un "Concurs de relats curts" en homenatge als companys de professió que ens han deixat en aquest temps, en Josep M^a Güell, la Sol de Rivas i en Pere Òdena.

Poden participar en el concurs totes les persones interessades, majors de 16 anys.

L'eix temàtic dels relats que es presentin ha de girar a l'entorn de "Salut i Literatura".

La convocatòria per presentar relats finalitza el 30 de març de 2026. La presentació anònima amb plica i pseudònim restarà oberta fins al 30 de març de 2026.

Els treballs seran avaluats per un jurat expert, integrat per persones de reconegut prestigi en els àmbits de la Salut i la Literatura.

Trobareu més informació sobre les activi-



tats i novetats previstes en el marc del 25è aniversari a la web del centre i a les nostres xarxes socials.

Us animem a consultar les bases i a participar en el Concurs de relats curts sobre Salut i Literatura de l'ABS Alt Camp Oest! Molt bona sort!



L'EAP Dreta de l'Eixample s'adhereix al manifest del Col·legi de Metges de Barcelona sobre la mala qualitat de l'aire que respirem

La contaminació atmosfèrica és el principal risc ambiental per a la salut a la ciutat de Barcelona, amb efectes que van des de l'agreujament d'asma i malalties respiratòries fins a un augment de la mortalitat prematura atribuïble a l'exposició crònica a contaminants com el diòxid de nitrogen (NO₂) o les partícules fines. La relació d'aquests amb problemes cardiovasculars i respiratoris està àmpliament documentada.

En aquest context, l'EAP Dreta de l'Eixample s'adhereix al manifest impulsat pel Col·legi de Metges de Barcelona que posa de manifest la preocupació dels professionals sanitaris per la mala qualitat de l'aire que respirem i reclama mesures polítiques urgents per protegir la salut pública.

El manifest subratlla que la mala qualitat de l'aire té impactes reals sobre malalties respiratòries, cardiovasculars i a la salut infantil, i insta les administracions a adoptar plans de reducció de contaminació, control d'emissions i mesures de protecció poblacional.

Des de la nostra entitat, considerem que l'adherència reforça la veu dels profes-



nals de l'atenció primària com a observadors de primera línia dels efectes de la contaminació sobre la salut de les persones.

Més informació:

Manifest del Col·legi de Metges de Barcelona



Mantenir el cervell actiu i connectat

Taller de Memòria al CAP Muralles

Al CAP Muralles oferim un espai d'estimulació cognitiva i benestar per a la gent gran del barri des de ja fa uns anys. El Taller de Memòria és una eina clau per envellir amb autonomia, salut mental i per enfortir les relacions i vincles amb diferents persones, augmentant així també el capital social i millorant la percepció i el sentiment de soledat.

Informació pràctica i accés

El taller està adreçat a persones de més de 60 anys que siguin autònomes i tinguin control d'esfínters. D'octubre a juny, es realitza una vegada a la setmana amb una durada d'una hora.

Com treballem la ment?

Impartit per la Referent de Benestar Emocional, el taller utilitza fitxes d'estimulació cognitiva adaptades al grau de deteriorament. Es treballen àrees fonamentals per a la vida diària:

- Càlcul i raonament.
- Llenguatge i fluïdesa.
- Memòria visoespacial (orientació).
- Atenció i concentració.

Beneficis per al benestar integral

Participar en aquestes sessions ajuda a fre-



nar el deteriorament cognitiu i aporta beneficis que impacten directament en la qualitat de vida:

- Millora de l'autoestima: sentir-se actiu i capaç.
- Xarxa social: combat la soledat i crea vincles amb altres veïns.
- Autonomia: ajuda a mantenir la independència en les activitats quotidianes.
- Habilitats socials: fomenta la comunicació i la interacció grupal.

Inscripcions

Si vols formar-ne part o necessites més informació, adreça't al teu equip de referència del CAP Muralles. T'hi esperem!

25è aniversari de l'ABS Centelles



El 27 de desembre de l'any 2000 entrava en funcionament el CAP de Centelles, seu de l'Àrea Bàsica de salut [ABS], que dona servei també als municipis de Balenyà i Sant Martí de Centelles. D'aquesta manera vam passar d'un dispensari petit, amb pocs professionals i unes condicions precàries, a unes instal·lacions dignes del segle XXI. Per aquest motiu, el passat 27 de desembre del 2025 va esdevenir una data important i de celebració per tots nosaltres.

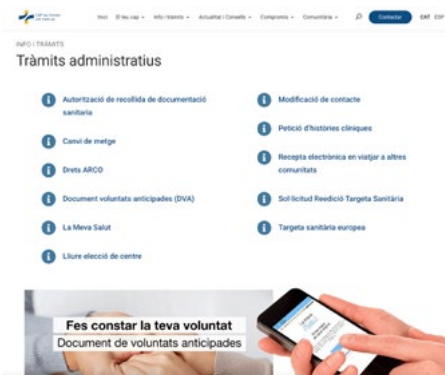
Per celebrar l'efemèride posem en marxa una campanya comunicativa sobre salut basada en 25 tires còmiques, una per cada any de trajectòria del centre. A través de les vivències quotidianes d'una família de diferents edats, es treballaran temes com l'alfabetització en salut, els hàbits de vida saludables i la visió integral del benestar [físic, mental, social, emocional i digital].

Al llarg de l'any 2026, els personatges de la nostra història viuran esdeveniments que els connectaran amb el CAP, amb l'objectiu d'apropar el centre de salut a la ciutadania i reforçar el vincle amb la comunitat.

Aquesta iniciativa s'ha engegat el gener de 2026. La podeu trobar en format paper a les sales d'espera del CAP de Centelles, de Balenyà i de Sant Martí de Centelles. També podeu consultar a l'Instagram @eapcentelles en format digital.



Novetats a la web del CAP Les Hortes



Hem renovat la web incorporant nova informació sobre tràmits administratius i preparació de proves, pensada per facilitar-vos el dia a dia i les gestions al centre.

Tràmits administratius

Hem creat l'apartat de "Tràmits administratius", on podeu consultar i descarregar documents sense necessitat d'haver de desplaçar-vos al CAP.

Preparació de proves

També trobareu el nou apartat de "Proves: què he de saber?" amb informació pràctica sobre preparació, horaris, adreces i contactes de diferents proves, tant si es realitzen al CAP, com a centres externs.

És important conèixer les diferents proves complementàries que el vostre equip sanitari us pot demanar, així com conèixer la preparació prèvia necessària per evitar errors en els resultats i no haver de repetir innecessàriament les proves.

Per exemple, si veniu a fer una analítica de sang, cal fer un dejuni mínim de 8 hores. En el cas de realitzar una espirometria és molt important no fumar ni utilitzar els inhaladors abans de la prova. Si es tracta d'una colonoscòpia, cal fer una bona preparació amb el seguiment de la dieta i els laxants indicats.

Això permet fer un ús correcte dels recursos sanitaris i no allargar les llistes d'espera en algunes proves.

En marxa el nou sistema de gestió de cues

Activem el nou sistema de gestió de cues TESEO. El febrer hem iniciat una fase de proves per fer la posada en marxa definitiva durant el mes de març.

És molt important portar sempre la Targeta Sanitària Individual (TSI) al CAP.

Trobareu tota la informació actualitzada a:

- La web del centre.
- Les pantalles del CAP.
- Les nostres xarxes socials.



Tràmits administratius



Preparació de proves



Sistema de gestió de cues

L'EAP Sardunya impulsa la innovació en salut digital

L'EAP Sardunya ha estat present a l'ISE 2026 per compartir les seves propostes en salut digital i models assistencials innovadors, reforçant el seu compromís amb una sanitat més tecnològica, col·laborativa i centrada en les persones.

La participació en l'Integrated Systems Europe (ISE), una de les fires internacionals de referència en tecnologia i innovació, s'ha materialitzat amb un estand propi a la zona de l'Innovation Park. Aquesta presència ha estat possible gràcies a la col·laboració amb el Barcelona Health Hub, que continua impulsant la visibilitat dels projectes més capdavanters en l'àmbit de la salut digital.

La presència a l'ISE ha representat una oportunitat estratègica per donar notorietat i intercanviar experiències a les propostes innovadores de l'EAP Sardunya, orientades a millorar l'atenció sanitària mitjançant la tecnologia, la digitalització i nous models assistencials centrats en la persona.

La nostra presència a fòrums tecnològics i de coneixement internacional reforça el nostre compromís amb la innovació, la col·laboració i la millora contínua del sistema de salut, alhora que consolida el nostre paper dins d'un ecosistema que impulsa solucions transformadores amb un impacte real en la pràctica assistencial.

Continuarem treballant per contribuir de manera activa a la construcció de l'Atenció Primària del futur, amb un CAP més innovador, connectat i centrat en les necessitats de la ciutadania.





Protocol d'actuació davant de situacions de violència vers les dones al CAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

Els protocols per a l'abordatge de situacions de violència vers les dones en l'àmbit de l'Atenció Primària són necessaris per detectar i gestionar una resposta ràpida i coordinada entre els diferents nivells d'assistència, per poder oferir el millor acompanyament a les víctimes.

Malauradament, la violència envers les dones segueix molt present a tot el món. Segons la publicació "Violència domèstica: preguntar per detectar", al nostre entorn un 25% de les dones que consulten a l'Atenció Primària pateixen o han patit maltractaments. Davant aquesta prevalença, el grup de violències del CAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes ha elaborat un protocol específic per la detecció, intervenció i protecció de les víctimes.

El protocol ofereix unes pautes clares per identificar senyals de violència per la prevenció i detecció a temps, amb l'objectiu de ga-

rantir una intervenció eficaç i coordinada entre els diferents agents implicats en la valoració i seguiment de la violència vers la dona. També inclou un apartat de teoria per sensibilitzar i facilitar la formació dels professionals que estan en contacte amb les víctimes.

Creiem fermament que, aprofitant que els centres d'Atenció Primària són uns espais idonis per detectar i reconèixer casos de violència de gènere, tenim un compromís cap a les víctimes per prevenir, tractar i erradicar-la.

Més informació:



Violència domèstica:
preguntar para detectar



Protocol per a l'abordatge
de la violència masclista
en l'àmbit de la Salut a
Catalunya

Diagnòstic de salut comunitària als barris de Vallcarca, els Penitents i el Coll



El CAP Vallcarca-Sant Gervasi, en col·laboració amb la Comissió de Salut i Educació Comunitària del Coll i Vallcarca, ha dut a terme el re-diagnòstic de salut comunitària dels barris de Vallcarca, els Penitents i el Coll, amb l'objectiu de conèixer millor les necessitats, fortaleces i reptes en salut de la població del territori.

Aquest diagnòstic és el resultat d'un procés col·lectiu d'anàlisi i reflexió dut a terme amb la participació de veïns i veïnes, entitats, serveis i professionals del territori.

El diagnòstic de salut comunitària és una

L'objectiu és conèixer la realitat de la salut i el benestar de la comunitat, identificant els principals reptes i necessitats, per continuar treballant plegats en la millora de la qualitat de vida al barri

eina clau per orientar les accions de promoció de la salut i de prevenció de la malaltia, així com per reforçar el treball en xarxa i impulsar iniciatives adaptades a la realitat de cada barri. Els resultats obtinguts serviran de base per definir prioritats i planificar accions

comunitàries que contribueixin a millorar el benestar i la qualitat de vida de la població de Vallcarca, els Penitents i el Coll.

Més informació:





Aliances que cuiden en comunitat

L'EAP Vic, conjuntament amb altres entitats de la ciutat, col·labora amb la iniciativa Xarxa de Cures, impulsada per l'Ajuntament de Vic, amb l'objectiu d'apropar els recursos de cures a la comunitat.

La Xarxa de Cures treballa per enfortir el suport comunitari i visibilitzar recursos d'acompanyament adreçats a persones en situació de dependència, cuidadores i persones que viuen soledat no volguda o processos de dol.

El projecte ofereix diferents tallers d'autocura, art i musicoteràpia, xerrades i espais de suport emocional entre altres, apostant per un model basat en la proximitat, la responsabilitat i la força de la comunitat. La iniciativa neix de la convicció que les cures són una responsabilitat compartida i essencial pel benestar i la cohesió social.



Com a equip de salut de Vic, ens sumem a aquest projecte de ciutat per construir una comunitat més humana que cuida les persones.

Més informació i inscripcions:



Prevenir les infeccions respiratòries als nostres infants: els ajudem i ens ajudem!

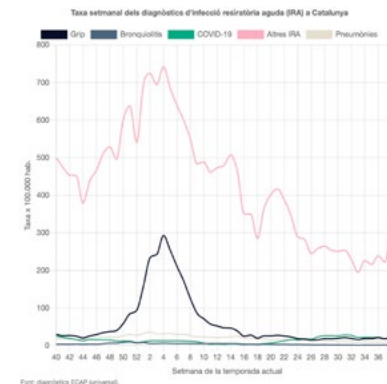
Com cada any, durant els mesos d'hivern augmenten les infeccions respiratòries. Encara que ja està baixant el pic de la grip, sou a temps de vacunar als nens entre 6 mesos i 59 mesos que no l'hagin passat per protegir-los i protegir al seu entorn. Fins al 31 de març podeu agafar cita amb el vostre equip de pediatria.

Per evitar una altra infecció respiratòria dels infants, des del 2023-2024 es va iniciar la immunització pel VRS [virus respiratori sincicial] que provoca les bronquiolitis als lactants. La vacunació dels nens que tenen menys de 6 mesos, a la temporada d'hivern, ha suposat una disminució del 92,5% de les hospitalitzacions per aquesta patologia.

Sense dubte, les vacunes i la immunització són una bona eina de prevenció, però també hi ha unes mesures bàsiques que ens ajuden a prevenir infeccions respiratòries i altres possibles, que sempre s'han de fer i hem d'ensenyar-les a fer als nostres infants.

Mesures bàsiques de prevenció

- Quan tossiu o esternudeu, tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús, i llenceu-lo a les escombraries. Si no teniu mocador, tossiu o esternudeu amb la cara interna del colze.
- Renteu-vos les mans amb freqüència amb



Font: diagnòstics CAP (universals).

aigua i sabó durant uns deu o vint segons, o amb un preparat amb alcohol, i eixugueu-vos-les bé.

- Poseu-vos la mascareta cobrint completament la boca i el nas quan us trobeu en espais compartits i especialment en centres sanitaris.
- Eviteu el contacte proper amb persones malaltes de la grip, i no compartiu menjar ni estris i altres objectes que puguin haver estat en contacte amb saliva o secrecions sense netejar-los degudament.
- Ventileu els espais tancats com a mínim durant quinze minuts al dia.
- Quedeu-vos a casa si creieu que esteu malalt i truqueu al vostre CAP en cas de complicacions.



Més informació:

SIVIC [Sistema d'Informació per a la Vigilància d'Infeccions a Catalunya]

ferSalut

comença
amb tu



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)



TEMPS DE
LLEURE

HIDRATACIÓ

AUTOCURA

BENESTAR
EMOCIONAL

ALIMENTACIÓ
SALUDABLE

VIDA
SOCIAL

ACTIVITAT FÍSICA

HIGIENE DEL SON



Menja bé, descansa, mou-te, relaciona't... Si tens més
idees per fer salut participa!

Bústia de suggeriments

www.fersalut.cat

fersalut_aceba

@revistafersalut

Canal ferSalut