



www.fersalut.cat

# ferSalut

**Cuidem la teva salut**



## Cuida't

### El valor dels bons hàbits com a primer tractament

Tornar a l'escola, recuperar hàbits i rutines: el jet lag escolar

Helicobacter pylori: un petit bacteri, un gran repte per al nostre sistema digestiu

Esport i càncer, una convivència efectiva

**ferSalut**



Llegeix tots els continguts



VÍDEO

Recomanacions per mantenir-se ben hidratat



Dr. Jordi Amblàs Novellas  
Director d'Atenció Integrada i Cronicitat  
Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

## EDITORIAL

# El futur - i el present - de la salut i el benestar serà integrat. O no serà.

Fa anys, quan l'Albert Ledesma i en Carles Blay lideraven el PIAISS i el PPAC, ja van formular una idea que aleshores semblava gairebé una provocació: que el sistema sanitari del futur seria integrat... o no seria. Amb el temps,

aquella frase s'ha confirmat com una de les intuïcions més lúcides de la transformació del nostre sistema. I avui, aquell futur ja no és una hipòtesi: és el nostre present.

Els avenços dels darrers cinc anys han demostrat que la integració no és només un horitzó desitjable, sinó una transformació possible. Catalunya ha desplegat una ambiciosa estratègia, amb un paper central dels equips d'atenció primària i comunitària, que ha permès avançar en l'atenció integrada a les persones fràgils, amb cronicitat complexa i avançada, al domicili i a les residències. I, sobretot, ha començat a obtenir resultats tangibles: un 20% menys d'ingressos i reingressos hospitalaris, un 20% menys de risc d'institucionalització, un increment dels dies que aquestes persones poden passar als seus domicilis i una reducció dels



temps de tramitació del procés de dependència, passant de prop de 400 a 60 dies en el pilot de Vic.

Però precisament perquè el camí ja ha començat, ara cal fer el pas decisiu:

passar de la suma de projectes, pilots i aliances a un veritable plantejament estructural de país. És el que han fet la majoria dels països del món que s'han pres seriosament l'atenció integrada: construir una arquitectura estable. És en aquest context que Catalunya ha aprovat per gran majoria parlamentària la creació de l'Agència d'Atenció Integrada Social i Sanitària de Catalunya (AGAISS-Cat), actualment en procés de desplegament institucional. L'èxit de l'AGAISS serà que les persones deixin de notar on acaba Salut i on comencen els Serveis Socials, i sentin que hi ha un sol equip cuidant-les millor. Perquè, al capdavant, aquest és el gran repte: oferir a la ciutadania l'atenció que necessiten i mereixen, per part d'un sistema més proper, més àgil i també més amable, tant per a ells com per als professionals que hi treballem.

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

Rocío Crespin. EAP Albera Salut

Remei Feliu. ABS Alt Camp Oest

Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample

Érika Ruiz. EAP Muralles Salut

Sara Esteve. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardanya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Ariadna Parramon. EAP Vic

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

#### HAN COL-LABORAT

Dr. Jordi Amblàs Novellas, director d'Atenció Integrada i Cronicitat. Departament de Salut.

#### 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. 136 - Juliol-Agost 2026

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

## SUMARI



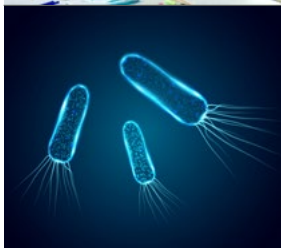
### Cuida't. El valor dels bons hàbits com a primer tractament

Pàg. 4



### Tornar a l'escola, recuperar hàbits i rutines: el jet lag escolar

Pàg. 8



### Helicobacter pylori: un petit bacteri, un gran repte per al nostre sistema digestiu

Pàg. 14



### Esport i càncer, una convivència efectiva

Pàg. 18

**You Tube**

Trobeu el vídeo al  
 Canal YouTube  
 Revista FerSalut



**Recomanacions per  
 mantenir-se ben  
 hidratat**





Josep Abadal  
Metge de família

EAP Sarrià, Vallvidrera i  
Les Planes



# Cuida't. El valor dels bons hàbits com a primer tractament

No sempre  
l'abordatge d'una  
malaltia ha de  
començar amb fàrmacs.  
En molts casos, els canvis  
en els hàbits de vida són la  
primera eina terapèutica i  
la més eficaç, amb beneficis  
sostinguts i menys efectes  
secundaris.



## Adoptar bons hàbits

En la pràctica clínica diària, existeix una tendència creixent a iniciar tractaments farmacològics de manera precoç davant de múltiples patologies. No obstant això, aquesta no sempre és la millor opció. De fet, en moltes ocasions començar directament amb medicació pot ser innecessari o fins i tot contraproduent si no s'han implementat prèviament mesures higienicodietètiques adequades.

Les intervencions sobre l'estil de vida haurien de constituir la base del tractament en un gran nombre de malalties, sigui com a primera línia terapèutica o com a complement imprescindible del tractament farmacològic. Aquestes mesures inclouen aspectes com una alimentació equilibrada, la pràctica regular d'exercici físic, una bona higiene del son, la gestió de l'estrès i l'eliminació d'hàbits tòxics.

Diversos professionals sanitaris - com metges d'atenció primària, infermeria, psicòlegs o nutricionistes - tenen un paper clau en la indicació i el seguiment d'aquestes recomanacions, adaptant-les a les característiques individuals de cada pacient.





## Hipertensió arterial

Un exemple clar és la hipertensió arterial, una malaltia crònica amb una alta prevalença que afecta aproximadament el 33% de la població espanyola entre els 30 i 79 anys. En pacients amb xifres inicials moderades [inferiors a 160/99 mmHg] i sense complicacions, és possible iniciar l'abordatge exclusivament amb mesures no farmacològiques. La reducció del consum de sal, la pèrdua de pes, la pràctica d'exercici físic regular, la disminució del consum de substàncies estimulants i el control de l'estrès han demostrat ser efectius en la reducció de la pressió arterial.

## Diabetis mellitus tipus 2

En el cas de la diabetis mellitus tipus 2, amb una prevalença a Espanya al voltant de l'11%, l'enfocament inicial també ha de centrar-se en la modificació de l'estil de vida, especialment en pacients sense comorbilitats importants o sense descompensacions significatives. La millora de l'alimentació, la reducció del pes corporal i l'augment de l'activitat física no només ajuden a controlar els nivells de glucosa, sinó que també contribueixen a prevenir complicacions a llarg termini. Fins i tot quan és necessari iniciar tractament farmacològic, aquestes mesures continuen sent fonamentals.



## Insomni i/o ansietat

L'insomni ocasional, que afecta entre el 20% i el 30% de la població, és un altre exemple en què el tractament no farmacològic ha de ser prioritari. Abans de recórrer a medicació, és recomanable aplicar tècniques de relaxació, millorar els hàbits de son i fomentar l'activitat física. Aquestes estratègies no només són eficaces, sinó que també eviten els efectes adversos associats a l'ús d'hipnòtics.

Els hàbits de vida són, en molts casos, la primera eina terapèutica i la més eficaç

## Salut mental

En l'àmbit de la salut mental, especialment en trastorns lleus, basar el tractament exclusivament en fàrmacs constitueix un enfocament limitat. La psicoteràpia i l'acompanyament professional són essencials per abordar les causes subjacents i afavorir una recuperació més sòlida i duradora.

No sempre una pastilla és la millor solució: el canvi comença en el dia a dia

## Dolors lumbar

Així mateix, moltes patologies musculoesquelètiques, com la lumbàlgia no complicada, la metatarsàlgia o la síndrome d'espalla dolorosa, es beneficien més d'intervencions com la rehabilitació i l'exercici terapèutic que de l'ús prolongat d'antiinflamatoris. En particular, en l'espalla dolorosa, l'evidència demostra que la fisioteràpia ofereix millors resultats a mitjà i llarg termini.

Per tot això, és important que els pacients entenguin que no rebre una prescripció farmacològica immediata no implica una manca de tractament. Al contrari, seguir les recomanacions sobre hàbits de vida pot proporcionar beneficis més duradors, reduir l'aparició d'efectes secundaris i millorar de manera global la qualitat de vida.

Adoptar un paper actiu en la cura de la pròpia salut és, en molts casos, la millor medicina.



### ENLLAÇOS D'INTERÈS



**Canal Salut (gencat.cat)**  
Vida saludable



**Revista ferSalut (fersalut.cat)**  
Diabetis tipus 2: un enfocament integral més enllà del control glucèmic



**Revista ferSalut (fersalut.cat)**  
Pastilles, només les necessàries



Irene Vilar Arcarons  
Referent de  
Benestar  
Emocional i Salut  
Comunitària



Bruna Riera Morera  
Referent de  
Benestar  
Emocional i Salut  
Comunitària

EAP Vic - CAP El Remei



# Tornar a l'escola, recuperar hàbits i rutines: el jet lag escolar

El setembre els i les adolescents tornen a la rutina i a l'activitat acadèmica, després d'uns mesos de vacances. És en aquest moment quan experimenten el fenomen anomenat "jet lag escolar": es tracta del desajust entre el rellotge biològic i els horaris establerts per l'escola o institut.

Coneixem què és exactament el jet lag escolar, per què afecta especialment l'adolescència, quines són les seves conseqüències reals sobre el rendiment acadèmic i la salut mental, i què podem fer per ajudar els joves a fer aquesta transició anual.

## En "mode vacances"

Durant les vacances d'estiu, els joves solen dormir seguint el seu ritme natural, anant a dormir més tard i llevant-se quan el cos ho demana. Per això, quan arriba el setembre i el primer dia de classe sona el despertador, el seu cervell encara està programat en "mode vacances". Aquest desajust no és només una qüestió de mandra o mala voluntat: és un conflicte real entre la biologia adolescent i les exigències socials. Tot i que aquest fenomen també passa al llarg del curs, diferenciant els dies lectius del cap de setmana, després de les vacances aquest desajust impacta més a adolescents i de manera més abrupta.





# Quan el rellotge biològic va en contra del despertador

Durant l'adolescència, el cervell experimenta canvis profunds en el sistema que regula el son i la vigília. Un dels més significatius és que la producció de melatonina, l'hormona que ens fa sentir son, es retarda aproximadament dues hores respecte a la infantesa. Això significa que, biològicament, els adolescents no poden adormir-se fàcilment abans de les 11 de la nit, ni despertar-se de manera natural abans de les 8 del matí. És com si el seu rellotge intern s'hagués reprogramat automàticament en un horari diferent.

Aquest canvi biològic no és una elecció: és part del desenvolupament neurològic de l'adolescència. A més, durant aquesta etapa, la "pressió de son" (la sensació creixent de cansament que s'acumula al llarg del dia), es construeix més lentament que en infants o adults. Això provoca que es mantenen desperts més fàcilment al vespre, però després els costa molt més despertar-se quan toca.

Durant les vacances d'estiu, els i les adolescents poden seguir el seu ritme biològic natural sense l'alarma matinal que els obliga a llevar-se per anar a classe, els seus horaris de son es desplacen progressivament cap endavant. Quan arriba el setembre i sona el despertador escolar, el rellotge biològic dels adolescents encara està ajustat al "mode vacances" i és quan apareix aquest fenomen, provocant en conseqüència un dèficit en les hores de son.

Hi ha factors ambientals que poden empitjorar el problema. L'exposició a pantalles i llum artificial al vespre retarda encara més la producció de melatonina. La llum és el sincronitzador més potent del rellotge circadià, i l'exposició a la llum abans de l'hora desitjada d'anar a dormir, com ara l'ús de xarxes socials, disminueix la secreció de melatonina, retardant l'inici del son.





## Conseqüències més enllà del cansament

Aquest desajust no és només qüestió de sentir-se cansat. Les seves conseqüències poden afectar a múltiples àrees del funcionament adolescent, i tenir efectes significatius sobre el rendiment acadèmic, la salut mental i el comportament.

Els estudis demostren que el jet lag escolar s'associa amb:

- Pitjor rendiment acadèmic i capacitat cognitiva: menys capacitat de concentració, memòria i notes més baixes.
- Problemes emocionals: més irritabilitat, alteració de l'estat d'ànim i problemes de conducta.
- Somnolència diürna: dificultat per mantenir-se despert a classe.
- Menor qualitat de vida: impacte en el benestar físic i mental.

# Què podem fer? Algunes estratègies

## 1. Ajustar l'horari abans de la tornada

La clau és no esperar al primer dia de classe per fer el canvi. Idealment, els i les adolescents haurien de començar a avançar gradualment els seus horaris de son una o dues setmanes abans de l'inici del curs. L'objectiu és avançar l'hora d'anar a dormir i de llevar-se entre 15 i 30 minuts cada dos o tres dies, fins a arribar als horaris escolars.

Aquest procés gradual és molt més efectiu que intentar fer un canvi brusc la nit abans del primer dia de classe. El rellotge circadià no es pot "reiniciar" d'un dia per l'altre; necessita temps per ajustar-se.

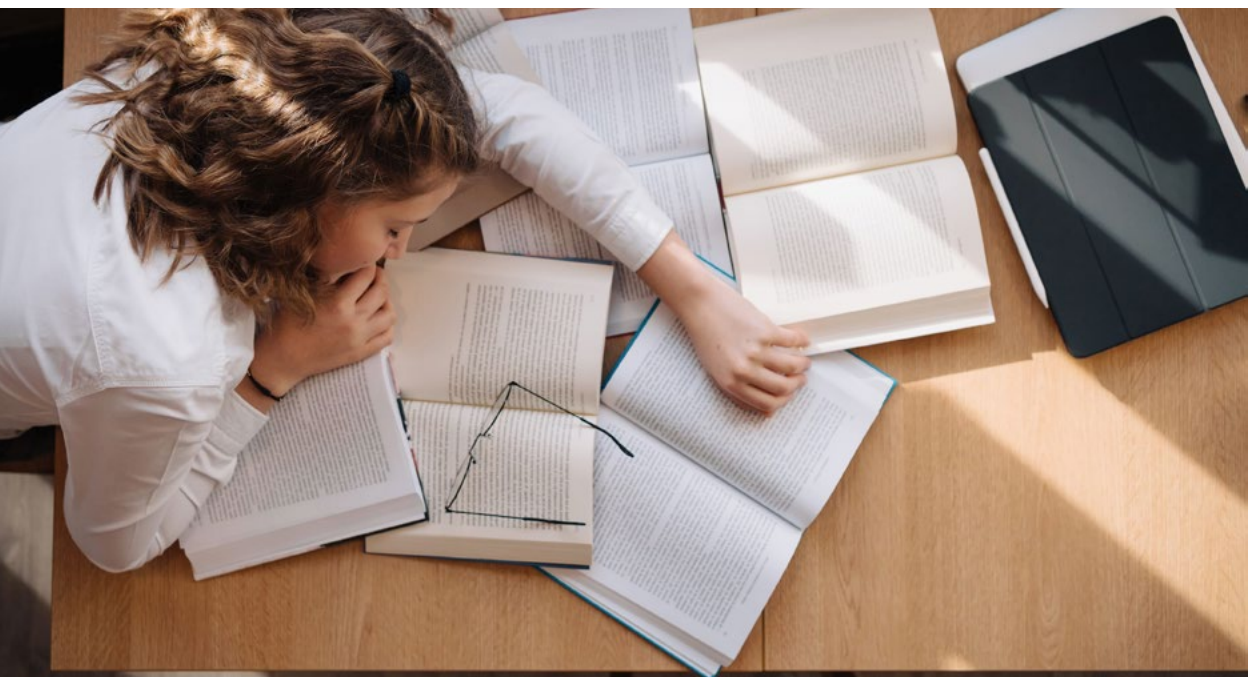
## 2. Gestionar l'exposició a la llum

La llum és l'eina més poderosa per ajustar el rellotge biològic. Per avançar el ritme circadià (és a dir, per ajudar els adolescents a adormir-se i despertar-se més d'hora), cal:

- Exposició a la llum solar al matí: Idealment durant les primeres una o dues hores després de despertar-se. La llum és més efectiva quan es combina amb activitat física o joc actiu.
- Reducció de llum al vespre: Minimitzar l'exposició a la llum, especialment la llum blava de les pantalles, durant les 2-3 hores abans d'anar a dormir. Això inclou telèfons mòbils, tauletes, ordinadors i televisors. Si l'ús de pantalles és inevitable, es poden utilitzar filtres de llum blava o ulleres bloquejadores de llum blava, encara que la seva efectivitat varia.

## 3. Mantenir rutines consistentes

La constància és fonamental. Els horaris d'anar a dormir i de llevar-se haurien de ser els mateixos i mantenir-los, incloent-hi els caps de setmana. Això pot semblar dur, però és important per mantenir el rellotge circadià sincronitzat. Les grans diferències entre els





horaris de son entre setmana i els caps de setmana són precisament el que crea i perpetua el jet lag escolar.

Les rutines abans d'anar a dormir també són importants. Activitats relaxants com llegir (en paper, no en pantalles), escoltar música suau, fer exercicis de respiració o meditació poden ajudar a reduir l'activació cognitiva pre-son, que s'ha demostrat que és un mediador clau entre l'estrès i la dificultat per adormir-se.

#### 4. Crear un entorn òptim per al son

L'habitació hauria de ser fosca, fresca (al voltant de 18-20 °C) i silenciosa. Les persianes poden ajudar a bloquejar la llum matinal prematura durant la transició.

És important que l'habitació s'associï principalment amb el son, no amb activitats estimulants. Fer deures, jugar a videojocs o veure sèries al llit pot condicionar el cervell a associar el llit amb l'activació en lloc del son.

En definitiva, el jet lag escolar és una manera d'entendre aquest desajust real entre els horaris escolars i els ritmes biològics dels i les adolescents i les seves conseqüències en el

rendiment acadèmic i el benestar emocional. Reconèixer aquest fenomen pot ser un primer pas per abordar-lo, des d'una mirada més científica i menys basada en la idea que dormir poc és simplement i únicament una qüestió de voluntat o disciplina.

Parlar-ne i tenir-lo present ens pot ajudar a repensar els horaris escolars, els hàbits familiars i la manera com organitzem el temps dels adolescents. Petits canvis poden contribuir a alinear millor els ritmes socials amb els biològics.



#### ENLLAÇOS D'INTERÈS



**Sant Joan de Déu. Escola de Salut**  
Jet lag escolar: com impacta el  
déficit de son en l'adolescència?



**Sant Joan de Déu. Escola de Salut**  
El son en la infància i l'adolescència



**Revista FerSalut (fersalut.cat)**  
Malsons i terrors nocturns



# Helicobacter pylori: un petit bacteri, un gran repte per al nostre sistema digestiu

L'*Helicobacter pylori* (*H.pylori*) és un bacteri implicat en els processos de gastritis crònica i úlcers d'estómac. Més de la meitat de la població mundial està infectada per aquest bacteri, malgrat que la majoria de les persones no desenvoluparan mai cap símptoma.

## Com arriba i on habita, al nostre cos?

Com la majoria dels microorganismes, arriba al nostre sistema digestiu per transmissió oral-oral [compartint estris d'higiene personal, coberts...] o per via fecal-oral [amb la manca d'higiene en el rentat de mans]. D'aquí, habita a l'estómac. Tot i que l'estómac té un medi extremadament àcid per combatre els patògens, l'*Helicobacter pylori* ha desenvolupat estratègies molt sofisticades per adaptar-s'hi:

- neutralitza l'acidesa i li permet mantenir-se resguardat de l'àcid.
- S'amaga sota la capa de muc que recobreix l'estómac, on l'acidesa és menor.
- Té forma d'espiral i flagels, que li permeten moure's i adherir-se a la mucosa gàstrica.
- Produeix ureasa, un enzim que transforma la urea en amoníac, creant una mena de "bombolla protectora" que

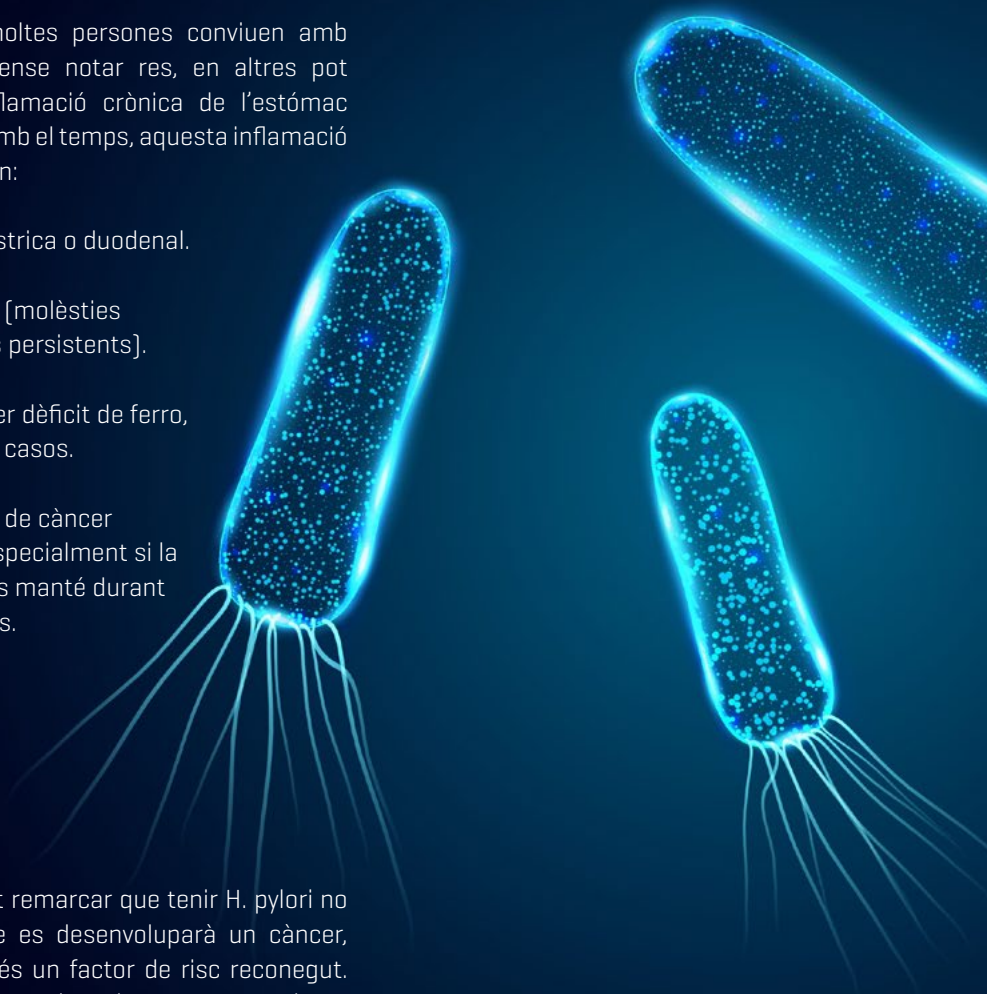
Aquesta capacitat d'adaptació és clau per entendre per què és tan difícil que el sistema immunitari l'elimini per si sol.

## Quins problemes pot causar?

Tot i que moltes persones conviuen amb el bacteri sense notar res, en altres pot provocar inflamació crònica de l'estómac [gastritis]. Amb el temps, aquesta inflamació pot derivar en:

- Úlcera gàstrica o duodenal.
- Dispèpsia [molèsties digestives persistents].
- Anèmia per dèficit de ferro, en alguns casos.
- Major risc de càncer gàstric, especialment si la infecció es manté durant molts anys.

És important remarcar que tenir *H. pylori* no significa que es desenvoluparà un càncer, però sí que és un factor de risc reconegut. Per aquest motiu, si tens antecedents de familiars de primer grau amb càncer d'estómac, el teu metge o metgessa de família pot buscar activament si tens aquest germen per erradicar-lo.



## Com es diagnostica?

El diagnòstic és senzill i no invasiu en la majoria dels casos. Les proves més habituals són:

- Test de l'alè [prova de la ureasa]: ràpid i molt fiable.
- Anàlisi d'antígens en femta.
- Biòpsia gàstrica durant una endoscòpia, quan és necessària per a altres motius.

Aquestes proves permeten confirmar tant la presència del bacteri com la seva erradicació després del tractament.

## Quin és el tractament?

El tractament estàndard consisteix en una combinació d'antibiòtics i un protector d'estómac [un medicament que redueix l'acidesa de l'estómac]. Normalment dura entre 10 i 14 dies. És fonamental seguir-lo correctament per evitar resistències i assegurar l'eliminació del bacteri.

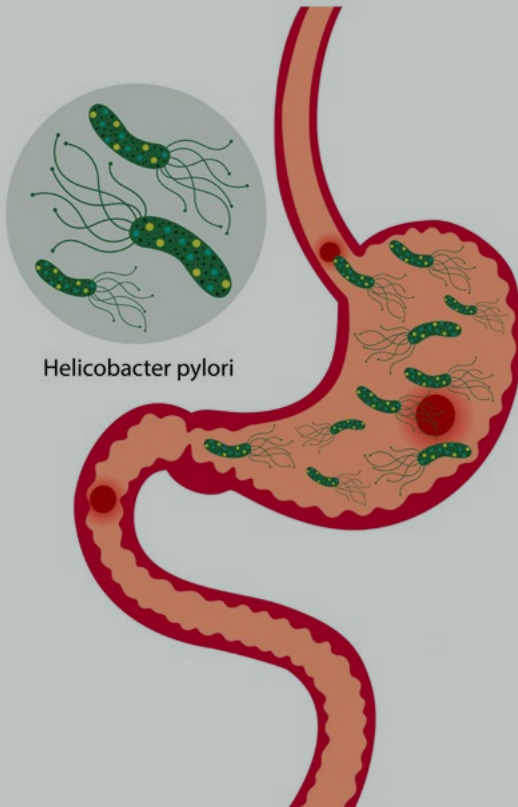
Després del tractament, cal repetir el test de control per confirmar que la infecció ha desaparegut. Per comprovar-ho cal esperar un mínim d'un mes des d'haver finalitzat el tractament. Fer el test abans de temps, podria suposar un fals negatiu [pensar que hem erradicat el microorganisme quan en realitat, el que ha aconseguit és amagar-se en aquesta detecció].

## Es pot prevenir?

No existeix una vacuna, però sí algunes mesures que poden reduir el risc de contagi:

- Rentar-se les mans amb freqüència.
- Evitar compartir coberts o gots.
- Consumir aigua potable i aliments ben cuinats.

L'*Helicobacter pylori* és un microorganisme fàcil de detectar si tens símptomes de dolor o molèsties d'estómac reiterades. Té un tractament efectiu que pot curar-ne la infecció i prevenir-ne les possibles complicacions futures. En cas de dubte, consulteu el vostre professional de referència.





#### ENLLAÇOS D'INTERÈS



**Medicaments i farmàcia (gencat.cat)**  
Infecció per *Helicobacter pylori* i el seu tractament

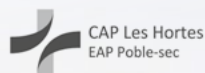


**Medline Plus**  
Infeccions per *Helicobacter pylori*



Alex Pérez  
Nutricionista

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes



# Esport i càncer, una convivència efectiva

---

L'activitat física té un paper fonamental tant en la prevenció del càncer com en el moment del diagnòstic, el seu tractament i la recuperació.

---

Fer esport de manera regular actua com a factor protector en determinats tipus de càncer. Mantenir-nos actius pot ajudar-nos a tolerar millor els tractaments, reduir-ne alguns efectes secundaris i afavorir la recuperació. Per això, cal afrontar el càncer d'una manera més proactiva, afavorint la prevenció i els hàbits saludables.







## Moure'ns per prevenir

L'activitat física i l'exercici són un puntal bàsic de la salut. El cos està fet per moure's i, quan deixem de fer-ho, la salut se'n ressent. El sedentarisme pot augmentar el risc de patir diferents malalties, també alguns tipus de càncer. Per contra, moure'ns de manera regular ajuda a controlar el pes, reduir la inflamació, millorar el metabolisme i reforçar el sistema immunitari.

No cal ser esportista d'alt rendiment per obtenir beneficis. Caminar a bon ritme, anar en bicicleta, nedar, córrer suauement, ballar, fer exercicis de força o incorporar més moviment al dia a dia ja pot marcar una gran diferència. El més important és evitar el sedentarisme i trobar una activitat que ens agradi, sostenible i adaptada a la nostra realitat.

La prevenció comença molt abans de la malaltia. Fer exercici regularment, alimentar-nos de manera equilibrada, descansar bé, evitar el tabac i moderar el consum d'alcohol són decisions que sumen. En aquest conjunt d'hàbits saludables, l'esport destaca pels seus efectes físics i emocionals.

# L'esport com a factor protector

L'efecte protector de l'esport s'explica perquè ajuda a mantenir un pes saludable, regula els nivells hormonals, millora la sensibilitat a la insulina, redueix la inflamació crònica i contribueix al bon funcionament del sistema immunitari. Hi ha evidència en el cas del càncer de mama i de còlon. Fer esport no elimina el risc, però pot ajudar a reduir-lo i a millorar la salut global.

Quan apareix una malaltia greu com el càncer, el malestar, el dolor, l'ansietat o el desànim poden fer que la persona redueixi molt la seva activitat i caigui en el sedentarisme. Per això, sempre que sigui possible i amb l'acompanyament dels professionals sanitaris, mantenir-se actiu pot resultar molt beneficiós.

**Moure'ns no hauria de ser una opció secundària, sinó una part essencial de la nostra rutina. L'exercici físic és una eina de prevenció, cura i qualitat de vida**

Durant el procés oncològic, l'exercici s'ha d'adaptar a cada situació. No totes les persones poden fer el mateix, ni amb la mateixa intensitat, i per això és important consultar-ho amb els professionals de la salut. L'objectiu no és competir ni forçar el cos, sinó mantenir-lo actiu. Caminar, fer estiraments suaus, treballar la força amb exercicis adaptats o practicar activitats de baixa intensitat poden ajudar molt en el dia a dia.

## **L'activitat física adaptada a cada fase de la malaltia ofereix avantatges:**

- Redueix la fatiga oncològica: És el símptoma més comú i l'exercici ajuda a combatre el cansament extrem.
- Minimitza efectes secundaris: Preveu la pèrdua de massa muscular i millora la mobilitat.
- Impacte psicològic: Allibera endorfines que ajuden a reduir l'ansietat i la depressió associades al diagnòstic.
- Millora la tolerància: Permet suportar millor els cicles de quimioteràpia o radioteràpia.



## Beneficis de l'exercici físic

Fer exercici és útil abans, durant i després del tractament del càncer. Una acció tan simple com caminar ràpid pot generar molts beneficis. En persones més actives, combinar exercici aeròbic amb força pot potenciar encara més aquests efectes positius.

L'activitat física redueix la fatiga, ajuda a combatre la depressió i l'ansietat, millora el son i facilita mantenir rutines. També contribueix a conservar la coordinació, l'equilibri, la força muscular, la salut òssia i el moviment articular. A més, pot afavorir la gana, una millor hidratació i el manteniment d'un pes saludable.

En alguns casos, el moviment pot contribuir a reduir el limfedema, especialment després de determinats tractaments quirúrgics del càncer de mama. També pot ajudar a disminuir alguns efectes secundaris dels tractaments i millorar la qualitat de vida. Si incorporem exercicis de força, ajudarem a mantenir la massa muscular.





## Exercici adaptat i segur

L'activitat física ha de ser regular, però també segura. Cada persona ha d'adaptar l'exercici al seu moment vital, al nivell de cansament i a les indicacions mèdiques. El més important és començar de manera progressiva i mantenir la constància.

Una bona combinació pot incloure exerci-

ci aeròbic, com caminar, pedalar o nedar, i exercici de força, com treballar amb el propi pes corporal, gomes elàstiques o pesos lleugers. També poden ser útils els exercicis de mobilitat, equilibri i respiració.

Moure'ns és cuidar-nos: una manera activa de prevenir, resistir i recuperar-nos millor.

No hi ha excusa per no bellugar-se! L'exercici físic actua com a eina preventiva, ajuda a reduir el risc d'alguns càncers, millora la tolerància als tractaments i contribueix a una millor qualitat de vida. L'esport no ho cura tot, però sempre suma



### ENLLAÇOS D'INTERÈS



**Clínic Barcelona**  
Càncer de còlon i recte



**Clínic Barcelona**  
Càncer de mama



**Fundació Kalida**

# Actualitat dels nostres centres





## La hidratació: un hàbit essencial per a la salut

Mantenir una bona hidratació és fonamental per al bon funcionament del nostre organisme. L'aigua participa en processos tan importants com la regulació de la temperatura corporal, el transport de nutrients o l'eliminació de toxines, i és imprescindible per mantenir l'equilibri i el benestar general.

Sovint no som conscients de la importància de beure prou aigua al llarg del dia. Una hidratació insuficient pot provocar cansament, mal de cap, dificultat de concentració o mareig, especialment durant els mesos de més calor o en situacions d'activitat física intensa.

A més de beure aigua regularment, també podem afavorir la hidratació a través d'una alimentació rica en fruites i verdures fresques. És recomanable limitar les begudes ensucrades o alcohòliques i no esperar a tenir set per hidratar-se, ja que la set és un primer senyal que el cos necessita líquids.

Els infants i les persones grans són especialment vulnerables a la deshidratació i poden no percebre la sensació de set amb la mateixa in-

tensitat. Per aquest motiu, és important oferir líquids de manera freqüent i vigilar possibles signes de deshidratació, sobretot durant episodis de calor intensa.

Incorporar petits hàbits com portar una ampolla d'aigua, beure de manera regular i evitar les hores de més calor pot contribuir de manera senzilla però molt efectiva a protegir la salut.

**Una bona hidratació ajuda a cuidar el cor, els ronyons, la concentració i el nivell d'energia**

## El CAP d'Alcover celebra els seus 25 anys amb una jornada dedicada a la salut i la participació comunitària

El passat 13 de juny, el CAP d'Alcover va commemorar el seu 25è aniversari amb una jornada oberta a la ciutadania dedicada a la promoció de la salut. La celebració va combinar activitats formatives, culturals i lúdiques, i va reunir professionals, entitats i veïns en una trobada participativa per compartir, recordar i celebrar aquests 25 anys.

La jornada va reunir salut, cultura i convivència gràcies a la implicació de diverses entitats del municipi. La iniciativa va permetre promoure hàbits saludables, difondre coneixements sobre prevenció i benestar i reforçar la relació entre els professionals sanitaris i la comunitat.

Les activitats es van desenvolupar en dos espais emblemàtics del municipi. A l'Església Vella es van organitzar propostes familiars amb la participació de la colla gegantera, tallers infantils, contacontes amb esmorzar saludable i una representació especial de Dames i Vells Alcover. També es van lliurar els premis del concurs literari i es van fer els parlaments institucionals i els reconeixements commemoratius.

Paral·lelament, al Cercle d'Amics es van dur a terme activitats centrades en la promoció de la salut, com un taller pràctic de reanimació cardiopulmonar (RCP) bàsica i ús del desfibril·lador extern automàtic (DEA) i el «Rosco de conceptes de Nutrició i FisioAPIC». Aquestes activitats van contribuir a apropar eines i coneixements pràctics a la població, fomentant la prevenció, els hàbits saludables i una ma-



jor implicació de les persones en la cura de la seva salut.

Des del CAP d'Alcover agraïm la participació de totes les persones assistents i la col·laboració de les entitats del municipi que van fer possible aquesta celebració. La seva implicació va contribuir a l'èxit d'una jornada que va posar en valor la salut comunitària i els 25 anys de trajectòria del centre.

## El CAP Roger de Flor reforça la informació en salut i estrena una nova web d'activitats comunitàries

Des del CAP Roger de Flor hem ampliat la informació en salut disponible a la web del centre, perquè els usuaris disposin de recursos i recomanacions de qualitat, amb informació validada per professionals sanitaris experts.

### Nous recursos a l'espai "Informació per a pacients"

Hem actualitzat l'apartat "Informació per a pacients" de la web del centre, on hi trobareu dues seccions noves.

- Consells alimentaris, amb informació i orientacions generals sobre alimentació saludable, que us ajudaran a mantenir uns hàbits de vida equilibrats i sostenibles.
- Exercicis de fisioteràpia, amb informació, consells i exercicis pràctics sobre moviment i salut musculoesquelètica. L'objectiu és promoure hàbits actius i saludables que us ajudin a mantenir el cos fort, flexible i preparat per a les activitats del dia a dia.

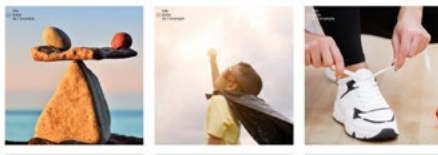
### Espai web sobre activitats grupals i comunitàries

Us oferim un nou espai informatiu on podeu consultar totes les activitats grupals i comunitàries que podeu realitzar al CAP Roger de Flor i als barris de la nostra àrea. Aquesta web vol facilitar l'accés de la ciutadania a l'oferta formativa, de prevenció i suport comunitari del barri.

Donem visibilitat als tallers, xerrades i acti-



Benvinguts i benvingudes a l'espai web de les activitats grupals i comunitàries de l'EAP Dreta de l'Eixample (CAP Roger de Flor). Aquí trobareu tots els tallers, xerrades, activitats grupals i col·laboracions entre altres entitats del barri de la Sagrada Família, Dreta de l'Eixample i Fort Pienc, que tenen com a objectiu millorar la salut i la qualitat de vida més enllà de la consulta individual, desmedicalitzant la societat i fomentant la responsabilitat personal envers la pròpia salut.



vitats grupals que fem al centre i les col·laboracions amb altres entitats dels barris de la Sagrada Família, Dreta de l'Eixample i Fort Pienc, que tenen com a objectiu millorar la salut i la qualitat de vida més enllà de la consulta individual, desmedicalitzant la societat i fomentant la responsabilitat personal envers la pròpia salut.

Podeu accedir-hi des de l'enllaç que trobareu a l'apartat "Informació per a pacients" de la nostra web.

### La teva salut, la nostra prioritat

Més informació:  
EAP Dreta de l'eixample  
Activitats grupals i comunitàries



## Cuida't i refresca't mentre dura la calor!

Quan fa calor ens ve de gust prendre begudes refrescants per combatre les altes temperatures. Ara bé, l'excés de sucre i l'alcohol de la majoria de begudes festives no ens hidraten gens [de fet, fan just el contrari!] i no li fan cap favor al nostre cos.



### T'ofereim uns consells pràctics per gaudir-les de manera saludable

1. L'aigua va primer: Abans de demanar res, beu un got d'aigua ben fresca. Molts cops el que tenim és, simplement, set.
2. La norma d'alternar: Si prens una beguda amb alcohol o un refresc intercala'ls sempre amb mínim un got d'aigua. Beuràs molt menys sucre i alcohol.
3. Ull amb els falsos amics: Els sucres envasats o les begudes energètiques sovint amaguen tant o més sucre que un refresc de cola normal.

### Begudes bones i refrescants per combatre la calor

- Aigües amb "alegria": Posa fruita tallada (rodanxes de llimona, maduixes, cogombre) i fulles de menta fresca en una gerra d'aigua i cap a la nevera. És boníssim i queda preciós a la taula.
- Infusions ben fredes: Fes el teu te preferit (les infusions de fruits vermells o hibisc

queden genial], deixa'l refredar i serveix-lo amb gel.

- Kombutxa: Aquesta beguda fermentada té aquell toc de gas que a vegades busquem, però si llegeixes l'etiqueta en trobaràs amb menys sucre que qualsevol refresc.
- El fals "còctel": Demana aigua amb gas en una copa gran, un bon raig de llimona natural espremuda i molt de gel. Refrescant, digestiu i 100% festiu.

Hidratar-se bé també és una manera de cuidar-se. Fes Salut!

### TALLER "Refresca't amb salut: Idees de begudes per a l'estiu i les Festes Majors"

Des de CAP Muralles la nostra nutricionista Rosa Baró ens ha ofert aquest estiu tallers sobre alimentació i begudes refrescants i saludables.

Adreçat al CAP Muralles i sol·licita més informació.



## CentPark: construïnt comunitat al voltant del Parkinson

Des del servei de teràpia ocupacional de l'EAP Osona Sud-Alt Congost s'ha impulsat la creació de CentPark, un grup de persones amb Parkinson que promou el suport mutu, la participació social i la visibilització de la malaltia al territori.

La iniciativa sorgeix arran de la detecció d'una necessitat compartida per persones amb Parkinson de Centelles i dels municipis veïns.

Existeixen associacions i activitats dirigides a persones amb Parkinson en ciutats properes com Vic, si bé les dificultats de mobilitat associades a la malaltia fa que moltes persones no hi poguessin participar de manera regular. Davant d'aquesta realitat, des del servei de teràpia ocupacional del CAP es va promoure la creació d'un espai local que facilités la trobada entre persones que conviuen amb la mateixa situació.

Amb l'acompanyament de la terapeuta ocupacional, les persones participants es reuneixen periòdicament per compartir experiències, inquietuds i estratègies per afrontar els reptes quotidians derivats de la malaltia.

Més enllà de les trobades periòdiques, CentPark ha impulsat accions de sensibilització comunitària. En el marc del Dia Mundial del Parkinson, es va organitzar la jornada 'Parkinson: fem-lo visible', una activitat oberta a la ciutadania que va permetre presentar el grup i generar un espai de divulgació i sensibilització sobre una malaltia sovint poc coneguda.

**El grup ha consolidat una xarxa de suport mutu basada en la confiança, el sentiment de pertinença i la participació activa de les mateixes persones afectades**

## Setembre: recuperem rutines

Després de les vacances, tornar progressivament a les rutines ajuda a recuperar energia, ordre i benestar físic i emocional.

El mes de setembre és un bon moment per reprendre hàbits saludables després del descans de les vacances. Tornar a les rutines no vol dir fer-ho tot de cop, sinó recuperar progressivament els horaris, l'alimentació, el descans i l'activitat física.

Dormir les hores necessàries, mantenir horaris regulars, planificar els àpats i reprendre l'exer-



cici de manera gradual afavoreixen que el cos i la ment s'adaptin millor al canvi.

Recuperar rutines aporta estabilitat i ajuda a prevenir el cansament, l'estrès i la sensació de desordre que sovint apareix després de les vacances. Amb petits passos i una bona planificació, el setembre pot ser una oportunitat per cuidar-se millor.

## Protegir-se de la calor

Cada cop els estius s'allarguen més i la calor intensa pot afectar la salut. Hidratar-se, evitar les hores de més sol i buscar espais frescos ajuda a prevenir riscos.

Les temperatures elevades poden provocar cansament, mareig, mal de cap, deshidratació o cops de calor. El risc és més alt en infants, persones grans, pacients amb malalties cròniques i persones que prenen determinats medicaments.

Per protegir-se, és important beure aigua sovint, encara que no es tingui set; evitar sortir o fer esforços físics a les hores cen-



trals del dia; portar roba lleugera i clara; protegir-se del sol, i mantenir la llar tan fresca com sigui possible. També és recomanable fer àpats lleugers i refrescar-se sovint.

Cal parar atenció a símptomes com debilitat, confusió, pell molt calenta, febre o mareig persistent. En aquests casos, convé avisar immediatament al 112.

## Més a prop de l'hospital, més a prop teu: la nova etapa docent de l'EAP Sardenya

L'EAP Sardenya, consolidat com un centre docent i universitari de referència, continua ampliant els seus horitzons en la formació dels futurs professionals sanitaris. En aquesta ocasió, el centre celebra una nova fita: la rotació dels residents de la nova especialitat de Medicina d'Urgències i Emergències, en col·laboració directa amb l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.

Aquesta col·laboració docent no és només una ampliació de l'oferta formativa, sinó un pas estratègic en la integració entre l'atenció primària i l'atenció hospitalària.

Una aposta decidida per la qualitat acadèmica i assistencial que representa una oportunitat per:

- Millorar la connexió entre l'hospital i el barri. Els residents aprenen com es fa el seguiment de les malalties en el dia a dia i com la prevenció que fem al centre de salut és fonamental per evitar complicacions i visites innecessàries a l'hospital.
- Visió integral. Si alguna vegada necessiteu acudir a urgències, sereu atesos per professionals que coneixen el valor de l'atenció primària, entenent millor el vostre entorn i les vostres necessitats particulars.



Araceli i Núria, les Tècniques de Gestió Docent

- Garantia de qualitat i innovació. Formar professionals sanitaris és la nostra manera de garantir que el sistema de salut tingui especialistes preparats, innovadors i, sobretot, amb una atenció basada en el valor.

Donem la benvinguda a aquests nous residents i a aquesta nova etapa que ens permetrà cuidar-vos millor.

Per l'EAP Sardenya  
ensenyar no és només  
una tasca acadèmica, és la  
nostra manera de cuidar  
el sistema sanitari que us  
protegeix

## Com ens pot ajudar la terapeuta ocupacional del CAP?



Promoure l'autonomia i facilitar la participació en la vida quotidiana són els principals objectius de la teràpia ocupacional, una disciplina que reforça el model comunitari de l'atenció primària.

En els darrers temps, la teràpia ocupacional [TO] s'està incorporant progressivament als CAP i als equips d'atenció primària [EAP]. Aquesta especialitat, que compta amb una llarga trajectòria, té com a finalitat promoure la salut, el benestar i l'autonomia de les persones a través de les ocupacions de la vida diària, tot potenciant les capacitats i adaptant les activitats o l'entorn segons les necessitats.

### Al CAP, la TO actua en diversos àmbits:

- L'atenció domiciliària, on ofereix valoració funcional, entrenament en activitats de la vida diària, prescripció de productes de suport, adaptació de la

llar i ajuda a les persones cuidadores.

- En l'àmbit comunitari, intervé per prevenir l'augment de la fragilitat i de la dependència, així com per fomentar la participació en activitats comunitàries.
- En l'àmbit ambulatori, du a terme actuacions orientades a promoure l'autonomia i la funcionalitat.

Coordinant-se amb la resta de professionals de l'EAP, la TO treballa per garantir l'atenció integral de la persona, contribuir al seu benestar, i reforçar, així, el model comunitari i preventiu de l'atenció primària.

## Renovem el diagnòstic de Salut Comunitària

Des del CAP Vallcarca-Sant Gervasi i en col·laboració amb la Taula de Salut Comunitària, s'ha actualitzat el Diagnòstic de Salut Comunitària dels barris de Sant Gervasi-la Bonanova i el Putxet, renovant l'anterior informe de l'any 2018.

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 seu 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, i posar en valor els recursos i actius comunitaris del territori.

Els resultats es van presentar a la ciutadania el passat 30 de juny de 2026 a la Biblioteca Sant Gervasi - Joan Maragall.



Ara us convidem a participar en la prioritza-  
ció dels principals reptes de salut dels barris  
mitjançant el qüestionari accessible a través  
del codi QR. La vostra opinió és essencial per  
continuar construint barris més saludables i  
amb més benestar per a tothom.



**Dona'ns la teva opinió ->**

## Premi Jove Talent d'Infermeria d'Atenció Primària i Comunitària

En la IX edició dels Premis #TenimTalent per a joves infermeres i infermers, organitzats per la Societat Catalano-Balear d'infermeria, la Marta Llobet, infermera del CAP Vallcarca-Sant Gervasi, ha estat una de les guanyadores del premi al Jove Talent, en la categoria d'Atenció Primària i Comunitària.

Aquests premis es configuren com una proposta per dissenyar una Smart List de joves



infermeres i infermers amb talent, capacitat o actitud especial per desenvolupar una activitat amb gran habilitat i carisma. Volem transmetre la nostra més sincera enhorabona a la Marta, de qui estem molt orgullosos de tenir-la al nostre equip.



# EFQM

## Un camí constant cap a l'excel·lència

Aquest any, a l'EAP Vic ens preparem per passar l'acreditació EFQM [European Foundation for Quality Management]. Un procés exigent que avalua de dalt a baix la nostra tasca amb un objectiu molt clar de continuar millorant dia a dia per oferir el millor servei possible.

L'acreditació EFQM és un reconeixement de prestigi europeu que serveix per mesurar la qualitat dels centres de salut. Amb una mirada a llarg termini, no es fixa només en la part mèdica, sinó que analitza com funciona tot el CAP en conjunt: des de l'atenció a l'usuari i l'organització de l'equip, fins al nostre compromís social i el respecte pel medi ambient.

Passar aquesta acreditació suposa sotmetre's a una revisió externa molt profunda. És un exercici de transparència que ens obliga

a analitzar amb esperit crític com treballem. Amb aquests exàmens de qualitat, vetllem per l'excel·lència i ens esforcem per garantir que l'atenció que rebeu a casa nostra sigui de la màxima qualitat.

Aquest repte ens implica a tot el personal de l'equip, des del personal d'atenció a la ciutadania fins a l'equip de medicina i infermeria. Treballar sota aquest model de qualitat és la nostra manera de demostrar-vos que la vostra salut està en bones mans i que ens esforcem diàriament per oferir-vos el millor servei.

**L'acreditació EFQM és un reconeixement que ens ajuda a avaluar com treballem i a trobar noves maneres de cuidar-vos millor**

## Petits hàbits diaris per mantenir somriures saludables des de la infància

La higiene dental en nens i nenes és important des de ben petits per mantenir una boca sana durant tota la vida. Per això cal educar als infants en els hàbits d'higiene i cura de la boca i les dents el més aviat possible.

El raspallat de les dents és un hàbit que convé instaurar des de la primera dent i que l'infant no pot practicar de forma autònoma fins als 6-7 anys. Ajudem-los a rentar-se bé les dents en els primers anys de vida.

És un error pensar que no cal tenir cura de les dents de llet perquè acabaran caient. Si una dent de llet cau prematurament o s'ha d'extreure per una càries, hi ha risc que les peces del costat ocupin l'espai que ha deixat buit, de manera que quan surti la dent definitiva pot ser que no trobi aquest espai i s'acabi col·locant en una posició incorrecta.

Conèixer quan cal iniciar les visites a l'odontòleg, quina pasta dental utilitzar, quantes vegades al dia ens hem de rentar les dents i quins hàbits saludables ens permetran



**HIGIENE DENTAL en nens i nenes**  
Petits hàbits avui, somriures saludables sempre!

**QUAN INICIAR LES VISITES A L'ODONTÒLEG?**  
La primera visita és important a partir de **1 any** o quan surti la primera dent.  
Les visites regulars ajuden a prevenir problemes i a crear bons hàbits des de petits.

**PASTA DENTAL: QUANTITAT I CONCENTRACIÓ**  
**0-3 ANYS** Un gra d'arros (mida petita) **1000 ppm** de fluor  
**3-6 ANYS** Un pinçol petit (mida petita) **1000 ppm** de fluor  
Utilitza sempre pasta dental amb **1000 ppm** de fluor.

**RASPALLAT: TÈCNICA I FREQUÈNCIA**  
**2 cops** al dia al matí i abans d'anar a dormir.  
**TÈCNICA RECOMANADA:** A partir dels 3 anys: tècnica de petits cercles. Inclou totes les superfícies: exterior, interior i superfície de mastegar.  
**EXTERIOR INTERIOR SUPERFÍCIE DE MASTEGAR**

**ÚS DEL FIL DENTAL**  
A partir que hi hagi contacte entre dents, utilitza el fil dental 1 cop al dia, preferiblement abans de dormir.  
El fil dental ajuda a eliminar la placa i a prevenir càries entre les dents i a la fi de les genives.

**CANVI DEL RASPALL**  
Canvia el raspall cada **3 mesos** o abans si les truges estan obertes.

**CONSELLS ADDICIONALS PER A UNA BONA SALUT BUCODENTAL**  
**BEURE AIGUA:** L'aigua ajuda a netejar la boca i manté les dents sanes.  
**REDUIR SUCRES:** Evita el consum freqüent d'aliments líquids ensucrats. Els sucres afavoreixen les càries.  
**SUPERVISIÓ D'UN ADULT:** Els nens necessiten la supervisió d'un adult per assegurar una higiene dental efectiva.

**HÀBITS SALUDABLES, SOMRIURES FELIÇOS!**  
Una bona higiene dental avui, prevén problemes demà.

**RECORDA:** petits hàbits cada dia, grans beneficis per a tota la vida!

mantenir una bona salut dental, són el primer pas per prevenir futurs problemes bucodentals.

Us hi ajudem! Perquè petits hàbits cada dia són grans beneficis per tota la vida.

# 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



ferSalut

Subscriu-te a la  
revista digital

[www.fersalut.cat](http://www.fersalut.cat)

fersalut\_aceba

@revistafersalut

Canal ferSalut