NÚM. 137 - 2026

fersalut_aceba @revistafersalut Canal ferSalut

www.fersalut.cat

ferSalut

Cuidem la teva salut

Adolescència amb salut

MONOGRÀFIC

VÍDEO

Com s'utilitza la copa menstrual

ferSalut

Llegeix tots els continguts

Els Trastorns de la Conducta Alimentària

La cosmeticorèxia: el fenomen "Sephora Kids"

Quan el bullying entra a casa

Xarxes socials i benestar emocional

Comprendre les altes capacitats



Alícia Mainou
Cap de Pediatria EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes
Coordinadora del grup de Pediatria d'ACEBA

EDITORIAL

Guies i referents de la salut dels adolescents

L'adolescència és una etapa de grans canvis físics, emocionals i socials. És un període de cerca d'identitat, de necessitat d'autonomia i alhora d'acompanyament. Es tracta d'una etapa de certa vulnerabilitat en la qual poden aparèixer problemes de salut mental i conductes de risc. Els adolescents necessiten espais de confiança on ser escoltats i atesos, i expressar els seus dubtes, no només sobre problemes físics, sinó també emocionals.

Tot i això, en aquesta etapa és habitual que el contacte amb el sistema sanitari disminueixi, precisament quan més acompanyament necessiten. Passen d'un seguiment pediàtric estructurat, proper i continu, que proporciona seguretat a les famílies i als menors, a un buit assistencial que no sempre respon a les seves necessitats. Perden els seus referents sanitaris, no coneixen els nous professionals que els visitaran i desapareixen les revisions periòdiques. Sense un traspàs adequat de pediatria a medicina de família, s'afebleix aquesta continuïtat assistencial aconseguida, fonamental per garantir un abordatge integral que inclogui no només l'atenció clínica, sinó també aspectes clau de l'adolescència com la salut mental, el consum de substàncies i la salut afectivosexual.

D'aquí ve el nostre objectiu: millorar el traspàs de pediatria a medicina de família. Un procés clau per garantir la continuïtat de la cura i el benestar futur. Apostem per una transició progressiva i centrada en l'adolescent. Per això promovem una visita d'acollida que permeti establir un vincle de confiança des del primer dia i oferir l'acompanyament i l'assessorament que necessiten.

A partir dels 15 anys, aquells pacients en què hi hagi un problema de salut que requereixi seguiment, considerem que el traspàs de la informació es faci directament entre professionals, del pediatre al metge de família. Aquest procés facilita que, en la visita d'acollida, el nou referent ja disposi de la informació necessària per atendre adequadament l'adolescent. En els casos en què no hi hagi un problema de salut, la visita d'acollida es concep com una oportunitat per presentar-se, conèixer els nous professionals de referència i oferir un espai on l'adolescent pugui consultar i rebre orientació davant de qualsevol qüestió relacionada amb la salut.

Acompanyar l'adolescència és fonamental. Ens comprometem a millorar aquesta transició entre pediatria i medicina de família. Els nostres professionals estan preparats per fer un abordatge integral, adaptat a les peculiaritats de l'adolescència i als canvis que comporta. Som aquí per escoltar, orientar, cuidar i atendre els nostres adolescents. És una inversió en salut present i futura.

FerSalut
www.fersalut.cat
Cuidem la teva salut

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 Sardenya*
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

Dra. Alba Català Gonzalo, *MD PhD, especialista en Dermatologia Médico-Quirúrgica i Venereologia.*

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.

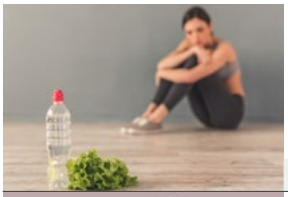
FerSalut Núm. 137 - Setembre-Octubre 2026

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

aceba AUTOGESTIÓ EN SALUT
QUAE

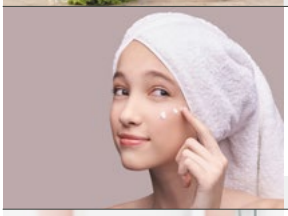
Revista impresa en paper reciclat FSC

SUMARI



Els Trastorns de la Conducta Alimentària: prevenir i detectar-los a temps

Pàg. 4



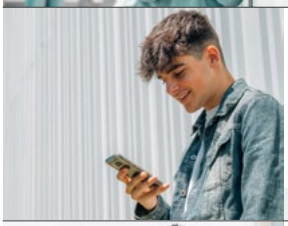
La cosmeticorèxia en joves: el fenomen "Sephora Kids"

Pàg. 10



Quan el bullying entra a casa: com acompanyem els nostres fills i filles?

Pàg. 14



Xarxes socials i adolescents: entre la connexió global i el benestar emocional

Pàg. 20



Quan el potencial necessita suport: comprendre les altes capacitats

Pàg. 26

YouTube

Trobareu el vídeo al Canal YouTube Revista FerSalut



Com s'utilitza la copa menstrual

Imma Trujillo,
Llevadora Assir Osona (EBA Centelles)



Judit Escarré Grifell
Referent de Benestar Emocional Comunitari

EAP Dreta de l'Eixample
CAP Roger de Flor

eap dreta de l'eixample

Els Trastorns de la Conducta Alimentària: prevenir i detectar-los a temps





Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) són problemes de salut mental complexos que van més enllà del menjar i del pes. Conèixer els mites, els factors de risc i els senyals d'alerta ajuda a prevenir-los, a detectar-los a temps i a poder acompanyar millor.

Mites i falses creences

Una de les primeres passes per prevenir els TCA és desmuntar falses creences. No tenen una única causa ni s'expliquen només pels estereotips socials: són trastorns multifactorials en què intervenen factors personals, familiars, emocionals, socials, culturals i biològics.

Tampoc cal tenir un pes baix per patir-ne un. El pes o l'aspecte físic no determinen si existeix un trastorn alimentari, i una persona pot patir encara que externament no ho sembli. Igualment, els TCA no són una manera de cridar l'atenció, sinó l'expressió d'un malestar emocional profund.

Xarxes socials, pantalles i imatge corporal

Les xarxes socials poden influir en la construcció de la imatge corporal. Els filtres, les selfies, les imatges retocades i la comparació constant poden afavorir la insatisfacció amb el propi cos.

Més que prohibir-ne l'ús, és preferible ajudar els infants i adolescents a desenvolupar una mirada crítica i parlar amb ells sobre els continguts que consumeixen.

Durant els àpats, les pantalles poden desviar l'atenció de les olors, els gustos i les textures, i dificultar la percepció dels senyals de gana i sacietat. Per això, sempre que sigui possible, convé promoure àpats tranquils, compartits i sense dispositius.

Com parlar del cos amb infants i adolescents

Les converses sobre el cos són especialment valuoses quan les inicien els mateixos infants o adolescents: perquè han crescut, perquè pregunten pels canvis de la pubertat o perquè comparteixen una inseguretat. En aquests moments cal escoltar, validar el que senten i recordar-los que cada cos es desenvolupa a un ritme diferent.

Dir-los que són guapos o guapes és perfectament compatible amb aquesta mirada, sempre que se sentin valorats per qui són i no per complir ideals estètics o entrar en comparacions.





Quan cal demanar ajuda?

Davant d'una sospita, és important parlar amb la persona des de la preocupació i no des del judici, i recomanar-li que consulti el pediatre, el metge o metgessa de família o un professional especialitzat en salut mental. La detecció precoç i un acompanyament respectuós poden marcar una gran diferència.

El paper de les persones adultes

Els infants aprenen observant les rutines dels adults. Per això, és important cuidar tant el llenguatge com els hàbits que transmetem.

És recomanable evitar comentaris sobre el propi cos formulats des de la pressió estètica, siguin negatius o aparentment positius. Expressions com "estic fatal", "m'he engreixat" o "ara que m'he aprimat estic més guapo" transmeten que l'aparença determina el nostre valor. Podem parlar del cos destacant-ne les capacitats i les funcions: "fer esport em dona energia", "em sento més àgil" o "descansar m'ajuda a trobar-me millor". També convé evitar comentaris sobre els cossos d'altres persones, tant si hi són presents com no. Fins i tot els elogis poden reforçar la idea que l'aspecte físic està obert a la valoració externa. En lloc de dir "que prima estàs" o "com has canviat", és preferible preguntar "com estàs?" o "com et trobes?".

De la mateixa manera, si un pare o una mare fa dieta, practica dejuni intermitent o segueix altres pautes alimentàries, és important explicar-les de manera senzilla, sense convertir el pes o l'aspecte físic en el centre del missatge. També és recomanable evitar parlar constantment de calories, aliments "bons" o "dolents", o expressar sentiments de culpa després de menjar. És preferible posar l'accent en els hàbits saludables: menjar de manera variada, escoltar les sensacions de gana i sacietat, gaudir dels àpats en família i mantenir una activitat física per benestar i salut.

Una pauta útil és la regla dels cinc segons: només cal assenyalar un aspecte físic de la persona. Si el pot resoldre en menys de cinc segons, com retirar-se un tros de menjar del llavi o alguna cosa enganxada als cabells. Si no es pot modificar immediatament, probablement no cal comentar-ho.



També és important evitar dramatitzar els canvis de rutines durant les vacances o altres períodes de l'any. Menjar diferent, descansar més o aturar temporalment l'activitat esportiva no implica necessàriament grans canvis corporals. Educar en la flexibilitat ajuda a viure aquests períodes amb més naturalitat.

Senyals d'alerta

Alguns senyals físics poden ser la tensió baixa, la pèrdua de cabell o de força, els marejos, el cansament o les alteracions del cicle menstrual. També poden aparèixer canvis en els hàbits alimentaris, anar al lavabo després dels àpats, fer exercici de manera obsessiva, aïllar-se o distanciar-se de les relacions socials.

Altres indicadors són la preocupació excessiva pel pes o la figura, el control constant de calories, els pensaments distorsionats sobre el cos, el perfeccionisme, la rigidesa, l'ansietat, la tristesa, la irritabilitat, la culpa després de menjar o la baixa autoestima.

Un sol indicador no confirma un TCA, però cal estar atents quan els canvis són intensos, persistents o interfereixen en la vida quotidiana.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

Canal Salut (gencat.cat)
Trastorns de la conducta alimentària (TCA)

Agència de Salut Pública de Catalunya
Anorèxia i Obesitat



Dra. Alba Català Gonzalo, MD PhD
Adjunta Sénior del Servei de Dermatologia de l'Hospital Clínic de Barcelona
Adjunta del Servei de Dermatologia de Derma-Associats, Centro Médico Teknon
Directora del Servei de Dermatologia de l'Hospital Quirón Barcelona

La cosmeticorèxia en joves: el fenomen "Sephora Kids"



En els darrers anys s'ha posat molt de moda que nens, nenes i adolescents molt joves facin servir productes de maquillatge i cura de la pell pensats, en realitat, per a adults. Aquest fenomen, conegut popularment com a "Sephora Kids", està molt influït per les xarxes socials com TikTok o Instagram, on influencers mostren rutines llarguíssimes de skincare amb cremes, sèrums i àcids. Tot això pot semblar inofensiu o fins i tot divertit, però des del punt de vista mèdic genera força preocupació, sobretot pel que fa a la salut de la pell i al benestar emocional dels joves.

Pells joves, pells sanes i immadures

La pell dels infants i adolescents no és igual que la dels adults. És més fina, més sensible i encara està en procés de maduració. Això vol dir que reacciona amb més facilitat a substàncies irritants i que no necessita ingredients "potents" per estar sana. De fet, moltes cremes i cosmètics de moda contenen actius com el retinol, els àcids exfoliants o la vitamina C en concentracions altes, que no han estat prou estudiats en població infantil sana. Fer-los servir sense control mèdic pot acabar causant més problemes que beneficis.



El retinol

Un dels ingredients que més preocupa és el retinol, un derivat de la vitamina A molt utilitzat en adults per combatre l'acne i les arrugues. En alguns casos concrets, els dermatòlegs el recepten a adolescents amb acne, però sempre sota supervisió. El problema és que molts productes de venda lliure porten concentracions relativament altes de retinol i es fan servir com si fossin cremes hidratants normals. Això pot provocar enrogiment, descamació, picor i fins i tot dermatitis. A més, el retinol fa que la pell sigui més sensible al sol, augmentant el risc de cremades. En una pell jove, que ja es renova ràpidament de manera natural, aquest ingredient no només és innecessari, sinó que pot ser perjudicial.

Els àcids exfoliants

Un altre grup de substàncies molt presents en aquests productes són els àcids exfoliants, com els alfa hidroxiàcids (AHA) i els beta hidroxiàcids (BHA). Els AHA, com l'àcid glicòlic o làctic, eliminen les cèl·lules mortes de la superfície de la pell i deixen una sensació de pell més llisa. Però també fan que la pell sigui molt més sensible a la radiació solar. En adults, si s'utilitzen bé i amb protecció solar, poden ser útils; en nens i nenes, no estan recomanats. Poden causar coïssor, taques vermelles, inflor i més facilitat per cremar-se amb el sol. Els BHA, com l'àcid salicílic, s'usen molt contra l'acne perquè milloren els porus, però tampoc estan indicats per a infants sans i poden irritar si s'abusa o s'apliquen malament.





La vitamina C

La vitamina C té una fama més "saludable", ja que és un antioxidant i ajuda a protegir la pell dels danys ambientals. En adults pot tenir beneficis reals, però en concentracions altes també pot provocar irritació. Alguns productes molt populars entre els joves arriben al 15% o més de vitamina C, quan se sap que concentracions superiors al 20% no aporten més beneficis sinó més risc d'irritació. A més, molts d'aquests cosmètics porten perfums o altres substàncies per estabilitzar la vitamina C que poden empitjorar les reaccions cutànies. Hi ha hagut fins i tot retirades de productes del mercat després que molts infants reportessin cremor i envermelliment.

Tendències virals amb riscos per a la salut

Més enllà dels problemes dermatològics que en poden derivar, aquest fenomen també té una cara psicològica important. L'exposició precoç a ideals de bellesa irreals pot afectar l'autoestima dels infants i adolescents. Veure constantment cossos i cares "perfectes" a les xarxes socials pot fer-los pensar que necessiten cremes cares i rutines complicades per ser acceptats o estimats. Això pot generar inseguretats, insatisfacció amb la pròpia imatge i una pressió innecessària per "créixer massa ràpid".

En conclusió, el fenomen "Sephora Kids" reflecteix un canvi social i cultural, però també posa sobre la taula riscos reals per la salut de la pell i el benestar emocional dels joves. Falta encara molta investigació sobre els efectes a llarg termini d'aquests productes en pells sanes i immadures. Mentrestant, la millor eina és la informació, el sentit comú i un missatge clar: la pell dels nens no necessita cosmètics d'adults, i la bellesa no hauria de ser mai una font de patiment.

Des del món sanitari, és clau informar i acompanyar famílies i joves. Cal explicar que, en la majoria dels casos, una rutina senzilla és més que suficient: neteja suau, crema hidratant adequada a l'edat i protector solar. També és important recomanar provar qualsevol producte nou en una petita zona de la pell abans d'utilitzar-lo de manera habitual, per detectar possibles reaccions. I, sobretot, fomentar l'ús de productes pensats específicament per a infants o per a pells sensibles.





Sara Esteve Lucena
Infermera Referent Programa Salut i Escola
EBA Centelles

Quan el bullying entra a casa: com acompanyem els nostres fills i filles?

L'assetjament escolar s'entén com qualsevol forma de maltractament físic, verbal, social, psicològic i abús de poder que succeeix de manera repetida en el temps entre infants o adolescents en contextos escolars. És un fenomen social de grup. Qui rep la violència està en una posició de vulnerabilitat.

En què consisteix l'Assetjament Escolar (Bullying)?

Sempre provoca patiment i trastorns relacionats amb l'estrès en la persona que el pateix. Pot donar-se de les següents maneres:

- **Agressions físiques:** Pegar, donar empentes, amenaçar, intimidar. D'una manera més indirecta amagar, trencar, robar... objectes de la víctima.
- **Agressions verbals:** Burlar-se, insultar i posar malnoms, d'una manera més indirecta parlant malament a la seva esquena, fer que ho senti "per casualitat", enviar-li notes grolleres, cartes, pintades, difondre falsos rumors, etc.
- **Agressions relacionals (exclusió social):** Exclusió deliberada d'activitats, impedir la seva participació (es veu a la víctima allunyada al pati, a la classe és evitada, sempre queda sense parella). D'una manera més indirecta ignorar-la, fer com si no hi fos o com si fos transparent.



On té lloc l'Assetjament Escolar?

Pot succeir en diversos espais:

- A la mateixa escola: incloses les aules, passadissos, patis o banys.
- En activitats relacionades amb l'escola, com el transport escolar o les activitats extraescolars.
- A la xarxa. El ciberassetjament o ciberbullying, ocorre mitjançant missatges de text, publicacions o missatges en xarxes socials, quan un grup filma les vexacions que infligeix a altres companys o companyes i les penja a la xarxa, quan es fa una enquesta online per veure qui és la més grossa o el més lleig de l'institut....

Els 5 senyals que ens poden ajudar a detectar-lo a casa

1. Perdre la gana, dormir poc, no voler anar a l'escola.
2. No voler anar o tornar sol/a de l'escola.
3. Habitualment està sol, no vol convidar a amics a casa ni quedar amb ningú.
4. Té menys autoestima: sentiment d'inseguretat, no expressa els seus sentiments. Està més irritable o trist.
5. Es baralla amb els seus germans més petits o amb altres nois/noies més vulnerables com a símptoma de malestar emocional.



Què pots fer si penses que el teu fill/a ha patit o pateix assetjament?

1. Pregunta-li directament, digues-li que et preocupa el què li passa i que l'ajudaràs sigui quin sigui el problema.

2. Reacciona amb calma. Sobretot escolta'l. Tranquil·litzar-lo és un dels passos més importants que els pares poden fer.

3. Demana que t'expliqui què ha passat, si ha passat altres vegades, qui ha estat implicat, si algú ho ha vist, on ha passat, a qui ho ha dit.

4. És natural que com a família ens sentim enfadats i que la nostra reacció inicial pugui ser enfrontar-nos a l'agressor o adreçar-nos als seus pares. Però això encara podria crear més problemes. És l'escola qui ha de prendre la responsabilitat de gestionar la situació i de contactar amb la família de l'agressor, si cal.

5. Pregunta-li si prefereix parlar ell/a amb el seu mestre o vol que ho facis tu. Pot ser que el tutor no tingui coneixement del que ha passat o que tingui altres versions del fet. Valorar la necessitat de parlar amb un psicòleg.



Què pots fer si penses que el teu fill/a pot estar comportant-se agressivament amb algun altre noi/a?

1. Reacciona amb calma, demana directament al teu fill/a què està fent i si s'ha comportat així abans. Explica el que pot passar amb les seves actuacions.

2. Intenta ajudar-lo, pregunta-li si sap per què ho fa. Fes-lo adonar que està fent mal a un company, i que li pot portar problemes. Deixa-li clar que aquesta conducta és del tot inacceptable. Pregunta-li com pensa que podries ajudar-lo. Demostra-li que l'estimes, i que és aquesta conducta el que no t'agrada, que treballaràs amb ell per ajudar-lo a aturar-la.

3. Esbrina si hi ha alguna cosa en particular que el preocupa. Ajuda'l a trobar maneres no agressives de reaccionar, sobretot si actua així en determinades situacions. Demana-li que s'aparti del lloc quan vegi que està perdent el control. Fes-li veure la diferència entre agressivitat i assertivitat (l'assertivitat és fer valer els propis drets sense atropellar els drets dels altres).

4. Parla amb el mestre i explica-li tot el que saps. Intenteu plegats aconseguir que el teu fill/a aturi aquesta conducta. Pot anar bé parlar amb el psicòleg del centre. Parla amb l'equip de mestres que plantegin objectius reals, que no esperin molt, ni de seguida. Demana si a l'escola hi ha un espai o algú amb qui anar quan senti que està a punt de perdre el control. Acordeu objectius per fer.

5. Recompensa'l quan faci les coses bé, hi ha altres nens que el poden provocar si saben que està treballant per sortir-se'n. Digues-li que no caigui en la provocació i que tracti de respondre de manera assertiva.

Recursos a l'abast

Programa Salut i Escola

La professional d'infermeria que es desplaça periòdicament al centre docent dintre el PSiE (Programa de Salut i Escola) pot acompanyar en aquest procés. Recordeu al vostre fill/filla que pot fer consulta oberta amb ella de manera confidencial.

La infermera escolar pot jugar un paper clau en els programes de prevenció i abordatge de l'assetjament escolar. Com a referent de salut del centre educatiu, una de les seves funcions és assessorar en els temes de salut, físics o psicològics, que pugui necessitar el centre educatiu.

Unitat de Suport a l'Alumnat en Situació de Violència (USAV)

Davant de la detecció de casos, es pot demanar ajuda a la Unitat de Suport a l'Alumnat en Situació de Violència (USAV), un servei del Departament d'Educació a disposició de centres, famílies i alumnes. És una plataforma anònima formada per diferents professionals que recullen informació sobre casos de violència escolar i gestionen la manera de resoldre'ls. Està format per un equip multidisciplinari i disposen de psicòlegs, pedagogs, juristes i educadors socials, entre d'altres.

Aquests professionals volen ajudar els alumnes a identificar situacions de violència als centres educatius i saber com actuar. Els alumnes afectats reben atenció psicològica al centre i la USAV actua de manera conjunta amb la direcció del centre per solucionar la situació.



És essencial la comunicació entre les famílies i l'escola des del primer moment, comptar amb elles des de l'inici per millorar la detecció i la intervenció i reforçar la corresponsabilitat del suport emocional. Les famílies han de conèixer la realitat de l'assetjament escolar i que els seus fills/es poden ser víctimes, agressors o espectadors. Fer-les aliades és clau en la detecció i acompanyament dels casos, i la seva participació garanteix una resposta més coordinada i efectiva.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

Departament d'Educació i Formació Professional (gencat)
Prevenció i detecció de l'assetjament i del ciberassetjament

Departament d'Educació i Formació Professional (gencat)
Protocol d'actuació davant qualsevol tipus de violència en l'àmbit educatiu

Departament d'Educació i Formació Professional (gencat)
UsApps. Acompanyament a l'alumnat



Maria Llaó
Infermera pediàtrica
Assessora de
Lactància Materna



Ona Salabert
Infermera
Referent de
Salut i Escola

EAP Sardenya

Xarxes socials i adolescents: entre la connexió global i el benestar emocional

Actualment, les noves tecnologies i les xarxes socials s'han consolidat com les principals eines de comunicació de la nostra societat, fins al punt que l'ús creixent de plataformes de contingut ràpid i hiperestimulant, com Instagram o TikTok, fomenta una societat dependent de la immediatesa.

Aquesta era tecnològica ha generat una forta dualitat social, ja que, d'una banda, ens ofereix una connectivitat global immediata que trenca les barreres de la distància i ens acosta a la informació d'arreu del món, però, de l'altra, aquesta mateixa hiperconnexió sovint fomenta sentiments de solitud i pressió social.





Fomentar un bon ús des de la infància

La realitat és que la immediatesa digital no sempre genera vincles profunds, sinó que sol derivar en una dependència de l'aprovació externa a través de *likes* i comentaris, alimentant la inseguretat i la comparació constant amb estils de vida i aspectes físics aparentment perfectes.

Aquest impacte és especialment crític en l'adolescència, una etapa de vulnerabilitat i grans canvis emocionals, socials i físics on les xarxes es converteixen en l'escenari principal per construir la identitat, buscar l'acceptació i trobar el sentiment de pertinença al grup. Per això és fonamental promoure, des d'edats primerenques, una educació digital basada en l'ús responsable i conscient de les TIC.

Un mal ús de la tecnologia pot comportar riscos per a la salut física (sedentarisme, obesitat, trastorns del son o problemes visuals), i també conseqüències negatives per a la salut mental i cognitiva

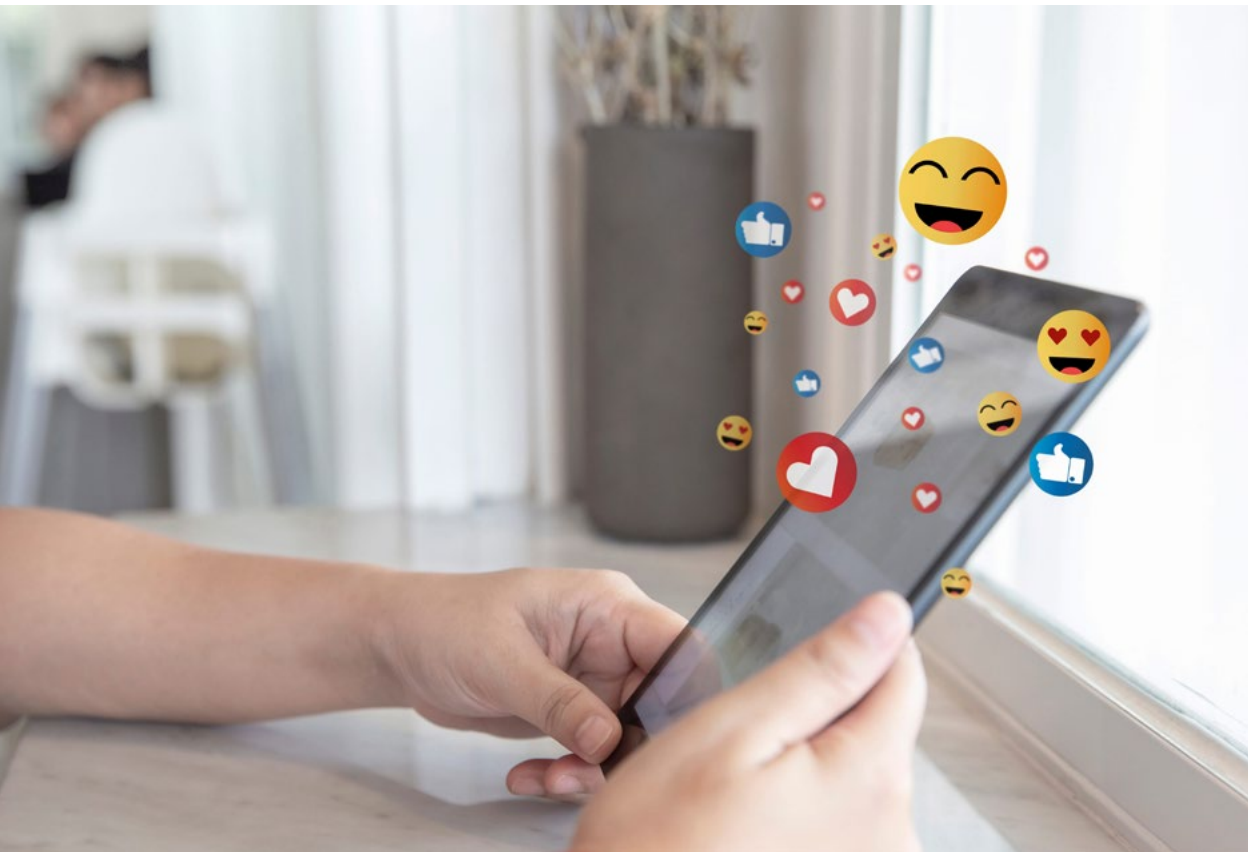
Impacte positiu de les pantalles

- Les xarxes socials permeten mantenir el contacte, tant amb amics com familiars, especialment en moments en què existeix una distància física.

- En adolescents de tendència més tímida o amb dificultats de relació, l'entorn virtual pot esdevenir un espai segur per crear vincles i sentir-se integrats en el grup d'iguals.

- Les pantalles faciliten l'accés a recursos de salut emocional i benestar de qualitat. Mitjançant pòdcasts, vídeos o aplicacions d'especialistes, els joves disposen d'eines per gestionar l'estrès, l'ansietat o rebre educació sexual i de salut. Aquesta democratització de la informació també promou la diversitat i la inclusió: la visibilitat de cossos no normatius i d'expressions de gènere diverses trenca amb els estereotips tradicionals, ajudant molts adolescents a sentir-se representats i compresos, pot reduir inseguretats i augmentar l'autoestima i fomenta valors de respecte, inclusió i acceptació personal.

- L'entorn digital actua com un motor d'entreteniment i creativitat. Ofereix un espai lliure per desenvolupar i difondre talents artístics, com la música, el dibuix, la creació de videojocs, o qualsevol art, amb comunitats que comparteixen les mateixes afinitats. De fet, determinades activitats digitals no només afavoreixen la relaxació i la concentració, sinó que també estimulen valors clau com el treball en equip.



Impacte negatiu de les pantalles

- Les xarxes socials no són perjudicials per si mateixes, però un ús descontrolat pot esdevenir un factor de risc per a la salut física, mental i cognitiva en una etapa tan crucial per a la identitat com l'adolescència i el seu entorn.

- D'una banda, l'anonimat i la falta de control o verificació a la xarxa faciliten l'exposició a continguts inadequats com la violència o la pornografia, i l'aparició de perills greus com el ciberassetjament.

- D'altra banda, plataformes com Instagram o TikTok amplifiquen cànons de bellesa irrealitzables mitjançant imatges idealitzades i retocades. En un moment en què l'autoimatge encara s'està formant, vincular el valor personal a l'aprovació digital (*likes* i seguidors) genera una forta pressió social que pot derivar en frustració, inseguretat i ansietat.

Cal tenir en compte que aquest impacte depèn de la vulnerabilitat de cada individu. Els joves amb baixa autoestima, timidesa o sentiments de soledat tenen un risc més elevat de desenvolupar conductes addictives cap a les pantalles. En aquests casos, l'entorn virtual, lluny de ser una via de connexió, es converteix en un refugi que accentua l'aïllament social i fa que deixin de banda activitats quotidianes i relacions presencials.

La recerca d'un ideal físic o d'una aparença socialment acceptada pot conduir a conductes poc saludables, com alteracions en els hàbits alimentaris o una pràctica excessiva d'exercici físic. En alguns casos, aquestes conductes poden afavorir l'aparició de trastorns de la conducta alimentària (TCA)



Decàleg de pautes saludables

1. Establir límits de temps clars per a l'ús diari dels dispositius.
2. Crear moments lliures de pantalles, especialment durant els àpats i en determinades rutines o activitats del dia.
3. Evitar les pantalles abans d'anar a dormir, per protegir la qualitat del descans i agafar millor el son.
4. Fixar un punt de càrrega comú fora dels dormitoris durant la nit per evitar la temptació de mirar el telèfon si es desvetllen.
5. Fomentar activitats alternatives que estimulin la salut i la creativitat, com l'exercici físic, la lectura, l'art o les relacions socials presencials.
6. Reduir les distraccions digitals desactivant les notificacions no essencials i reservant moments concrets del dia per revisar les xarxes socials.
7. Desenvolupar l'esperit crític per entendre com funcionen els algorismes (dissenyats per retenir l'atenció) i recordar que moltes imatges estan retocades i alterades per filtres.
8. Conscienciar sobre la privacitat i la petjada digital, reflexionant amb els joves sobre el fet que tot allò que es publica a internet deixa un rastre permanent.
9. Reconèixer els senyals d'excés, tals com el mal de cap, la fatiga visual, els trastorns del son o la disminució de l'activitat física.
10. Buscar l'equilibri mitjançant el diàleg i la comprensió, entenent que la negociació és molt més efectiva que la prohibició estricta.

Consells per una higiene digital

L'ús generalitzat de pantalles en la vida diària dels adolescents modifica el seu entorn i la manera com es desenvolupen i creen les seves interaccions socials, tant al món físic com al digital. Per aquest motiu, és clau fomentar un bon ús de les tecnologies des de la llar. Atès que els infants i els joves aprenen principalment mitjançant la imitació, és fonamental que tota la família adopti uns hàbits digitals saludables; no es pot exigir als adolescents allò que els adults no complim.



ENLLAÇOS D'INTERÈS

Revista FerSalut (fersalut.cat)
Salut digital a l'edat pediàtrica

Revista FerSalut (fersalut.cat)
Més exercici i menys pantalles

Revista FerSalut (fersalut.cat)
Ull amb la llum de les pantalles digitals



Laura García Esteve
Referent de Benestar Emocional i Comunitari



Carme Pérez
Unitat d'Atenció a l'Usuari

CAP Alcover

Quan el potencial necessita suport: comprendre les altes capacitats

Què són les altes capacitats? Donem visibilitat a aquest diagnòstic i acompanyem a les famílies de les persones que ho presenten, reforçant la importància d'utilitzar les altes capacitats en la seva vida diària.

Evolució del concepte d'Altes Capacitats

El concepte d'Altes Capacitats (AC) ha evolucionat de manera significativa al llarg del temps, passant d'enfocaments centrats exclusivament en la intel·ligència general a models multidimensionals, dinàmics i contextuals, amb importants implicacions educatives i psicològiques.

Aquest plantejament posa l'accent no només en la identificació, sinó sobretot en la intervenció educativa inclusiva, que té en compte la interacció entre capacitats cognitives, factors personals i contextos educatius, per donar una resposta educativa i psicològica personalitzada.

Les altes capacitats poden manifestar-se de diferents formes:

- **La superdotació:** es caracteritza per una capacitat intel·lectual global significativament superior a la mitjana, que afecta de manera generalitzada totes les àrees cognitives i s'associa a una gran facilitat d'aprenentatge, pensament abstracte i motivació intrínseca, sovint identificada amb un coeficient intel·lectual elevat.
- **El talent:** fa referència a una habilitat excepcional en una o més àrees específiques, sense necessitat que existeixi una capacitat intel·lectual global elevada.
- **La precocitat intel·lectual:** descriu un desenvolupament cognitiu avançat en les primeres etapes de la vida, que no sempre es manté en el temps i que pot derivar en superdotació, talent o estabilitzar-se dins la mitjana evolutiva.



Característiques de les Altes Capacitats

No existeix un únic perfil de persona amb altes capacitats. Algunes són acadèmicament brillants; altres, per contra, presenten un baix rendiment escolar. Algunes són socialment actives, mentre que d'altres desenvolupen actituds de retraïment o rebel·lia. També solen tenir tendència al perfeccionisme i a la vegada dificultat per tolerar la frustració, com també un sentit de la justícia aguditzat. El que sembla constant és la vulnerabilitat emocional que comporta viure en un món que no està dissenyat per a elles.

Cap persona els presenta tots, però si es repeteixen diversos d'aquests senyals des de la infància, pot ser recomanable consultar amb un orientador educatiu o psicòleg especialitzat.





1. Aprenentatge precoç:
- Comencen a parlar, llegir o comptar abans del que és habitual.
- Mostren un vocabulari sorprenentment ric.
- S'interessen per temes complexos des de petits (la mort, l'univers, el pas del temps...).

2. Curiositat intensa:
- Pregunten constantment el perquè de les coses.
- Volen entendre-ho tot, investigar, aprofundir.

3. Pensament divergent i creatiu:
- Donen respostes originals i sorprenents.
- Plantegen solucions poc convencionals a problemes.
- Gaudeixen jugant amb les idees.

4. Perfeccionisme o exigència:
- Es frustren amb facilitat si no aconsegueixen el que esperen d'ells mateixos.
- Busquen la lògica en tot i poden rebel·lar-se davant de normes que no entenen.

5. Alta sensibilitat emocional:
- Viuen les emocions amb molta intensitat.
- Mostren gran empatia.
- Sovint es poden sentir diferents o incompresos.

6. Capacitat de concentració i atenció selectiva:
- Es concentren profundament en allò que els interessa, però poden desconnectar si s'avorreixen.

7. Sentit de la justícia i esperit crític:
- Es qüestionen l'autoritat o les normes si no els semblen justes.
- No accepten "perquè sí" com a resposta.

La solució no és etiquetar, sinó comprendre

Sovint però es planteja un escenari preocupant: la majoria de les persones amb altes capacitats no són identificades, i moltes d'elles acaben patint trastorns emocionals, fracàs escolar o aïllament social.

L'impacte d'aquesta manca d'atenció adequada pot derivar en:

- Baixa autoestima i sentiment d'incomprensió.
- Ansietat, depressió o somatitzacions físiques.
- Desmotivació crònica i fracàs escolar.
- Aïllament social o rebuig dels seus companys.

Una resposta educativa ajustada

L'evolució del concepte d'altes capacitats cap a models multidimensionals i dinàmics implica necessàriament una transformació en les respostes d'intervenció. Ja no és suficient una mirada centrada exclusivament en el rendiment acadèmic o en el coeficient intel·lectual, sinó que cal una intervenció integral que contempli els factors cognitius, emocionals, socials i contextuals que influeixen en el desenvolupament de l'infant/adolescent amb altes capacitats.

Des d'aquesta perspectiva, la intervenció psicoeducativa ha d'emmarcar-se en un model d'escola inclusiva, en el qual la diversitat de capacitats és entesa com un valor. L'aprenentatge cooperatiu i les intervencions orientades al desenvolupament de competències personals, socials i emocionals, poden afavorir el desenvolupament cognitiu, la motivació i el benestar emocional de l'alumnat amb altes capacitats, especialment en perfils on apareixen dificultats d'autoestima, perfeccionisme o relació entre iguals.



Orientació familiar i competències parentals

La família constitueix el primer espai educatiu i emocional dels infants i adolescents, i les seves dinàmiques poden actuar com a factors protectors o de risc en el desenvolupament personal, acadèmic i social.

En aquest marc, cobra especial rellevància el concepte de competències parentals, definides com el conjunt de capacitats educatives, relacionals i d'organització que permeten a les figures parentals ajustar-se a les necessitats dels fills, promoure el desenvolupament i gestionar les demandes del context.

L'orientació familiar es planteja com un component necessari en la intervenció psicoeducativa dels infants amb AC. Aquesta orientació pot incloure: psicoeducació sobre les altes capacitats i els seus perfils, suport per ajustar expectatives i nivells d'exigència, estratègies de comunicació i acompanyament emocional, i coordinació amb el centre educatiu i professionals especialitzats.

Si identifiques alguna d'aquestes característiques descrites, pots seguir aquests passos:

1. **Observa amb atenció:** Recull exemples concrets del seu comportament, interessos, preguntes...

1. **Parla amb el centre educatiu:** Pregunta als docents si han notat conductes destacades o dificultats.

1. **Consulta un professional:** Un psicòleg o psicopedagog especialitzat pot fer una avaluació completa.

Conclusió: l'equilibri és la clau

La intervenció en altes capacitats ha de concebre's com un procés global, continu i coordinat entre escola, família i professionals especialitzats. Aquest enfocament integrador combina mesures educatives inclusives (p. ex., enriquiment i flexibilització) amb orientació familiar basada en competències parentals i suport emocional, amb l'objectiu d'afavorir el desenvolupament equilibrat i el benestar de la persona amb altes capacitats.

Lectura recomanada:

"Guia per a pares de nens amb altes capacitats (de supervivència)".

Javier Berché Cruz.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

Educació (gencat.cat)
Detecció d'altes capacitats

altescapacitats.com
Guia i recursos

Escola de Salut. Sant Joan de Déu
Mites sobre les altes capacitats

Actualitat
dels nostres centres



ALBERA SA LUT
ABS DE PERALADA

MAS Mt Camp Ovet
25 ANYS

eap
dreta
de l'eixample

muralles salut

Osona Sud
EAP
Alt Congost
ABS Centelles

CAP Les Hortes
EAP Poble-sec

25 Anys
eap sardenya
Centre Universitari

eap
Sarrià
Vallvidrera
Les Planes

Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi

30 ANYS
EAP VIC

Pediatria
DELS Pirineus

aceba
AUTOGESTIÓ EN SALUT



L'impacte de les pantalles i els videojocs en adolescents: trobar l'equilibri

Les pantalles i els videojocs formen part de la vida quotidiana dels adolescents i poden aportar beneficis en l'aprenentatge, la comunicació i l'oci. Tot i això, quan l'ús és excessiu o descontrolat, poden aparèixer conseqüències negatives tant en la salut física com emocional.

L'exposició continuada a estímuls ràpids i recompenses immediates activa el sistema de recompensa del cervell, fet que pot dificultar la concentració, augmentar la impulsivitat i reduir la tolerància a l'avorriment. A més, un excés de temps davant les pantalles pot alterar el descans, disminuir el rendiment acadèmic i afavorir l'aïllament social.

També poden aparèixer canvis d'humor, irritabilitat o dificultats per limitar el temps de joc, especialment en videojocs competitius o amb dinàmiques molt absorbents. En alguns casos, l'ús problemàtic pot afectar l'autoestima, la motivació i fins i tot les rutines bàsiques d'autocura i higiene personal.

Per això és important fomentar espais de desconnexió digital, mantenir activitats fora de les pantalles - com l'esport, la lectura o les relacions socials presencials - i establir límits saludables dins l'entorn familiar.

Detectar precoçment els senyals d'alerta i demanar ajuda al CAP quan cal, pot prevenir situacions de dependència i millorar el benestar emocional dels adolescents.

> Les pantalles no són "bones" ni "dolentes". La clau és aprendre a fer-ne un ús equilibrat, conscient i adaptat a cada etapa de desenvolupament

ALBERA SALUT ABS DE PERALADA

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

@alberasalut
Albera Salut SLP
AlberaSalut SLP
Albera Salut

Agents de Salut: joves que cuiden la salut entre iguals

Com podem apropar la salut als adolescents? Amb el projecte Agents de Salut, el Consell Comarcal de l'Alt Camp, el CAP d'Alcover i l'Institut Fonts del Glorieta treballem plegats perquè els joves aprenguin, comparteixin i es converteixin en referents de salut entre els seus companys.

L'adolescència és una etapa plena de canvis, en què es comencen a consolidar molts dels hàbits que ens acompanyaran al llarg de la vida. Per això, és important parlar de salut amb els joves i fer-ho d'una manera propera, que els permeti participar i sentir-se protagonistes.

Amb aquesta idea neix Agents de Salut, un projecte liderat per l'Àrea de Joventut del Consell Comarcal de l'Alt Camp, en col·laboració amb els professionals de salut comunitària del CAP d'Alcover i l'Institut Fonts del Glorieta. Una iniciativa que uneix joventut, salut i educació i que es duu a terme dins l'horari lectiu, en les assignatures optatives.





Els alumnes, voluntaris de 3r i 4t d'ESO, reben formació sobre temes com la salut mental, la sexualitat, les violències, l'alimentació i el consum de tòxics, entre d'altres. A partir d'aquí, participen en la preparació d'activitats per compartir allò que han après i promoure la salut tant a l'institut com al municipi.

Perquè, de vegades, parlar de salut amb algú de la mateixa edat pot fer més fàcil resoldre dubtes, compartir inquietuds i aprendre plegats.

> Els joves no només aprenen sobre salut, també poden compartir el que saben, ajudar-se entre iguals i contribuir a millorar el seu entorn

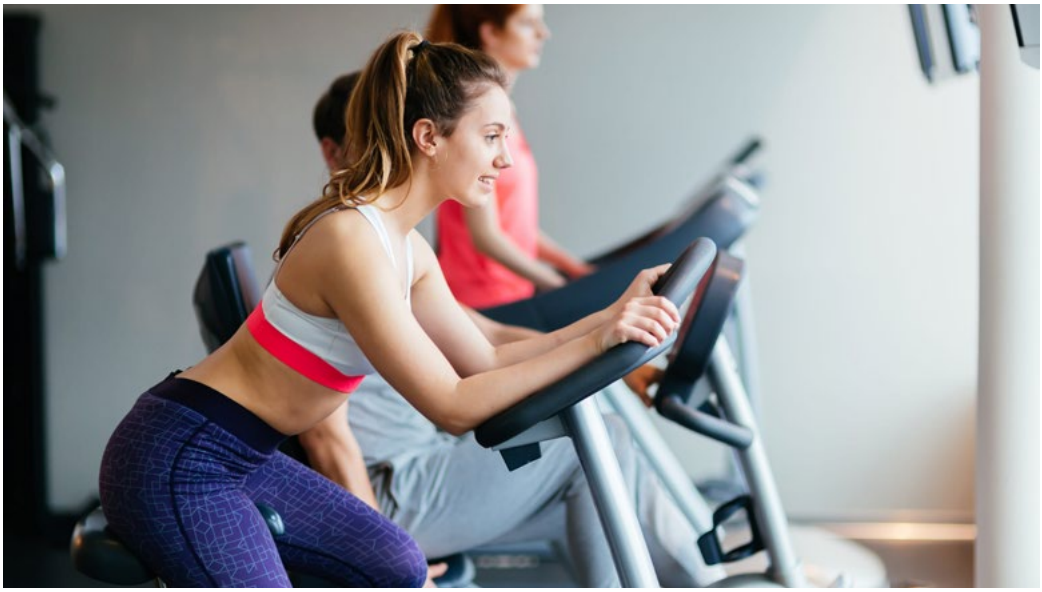
ABS Alt Camp Oest
CAP Alcover
Carrer Fonts del Glorieta s/n
Alcover, Tarragona

977760690
Dilluns a divendres al 692249054
administracio@absaco.org
www.capalcover.cat

CAP Alcover
cap_alcover

Jornades de salut per a joves

Des del grup de joves-adolescents de la Taula de Salut de la Dreta de l'Eixample i el Fort Pienc s'han promogut unes Jornades de Salut per a joves, organitzades pel CAP Roger de Flor i el CAP Sant Joan, en col·laboració amb entitats del barri com el Mercat de la Concepció, el gimnàs Claror i l'Institut López Vicuña.



La iniciativa ha tingut com a objectiu apropar la salut als joves d'una manera pràctica i participativa, treballant aspectes clau com el benestar emocional, l'alimentació saludable i l'activitat física.

Durant les jornades, els participants, estudiants de l'institut del grau d'auxiliar clínic, han assistit a una xerrada sobre reconeixement i gestió de les emocions, a càrrec del servei EstarB. També s'ha dut a terme un taller de nutrició conduït per l'Àlex Vera, nutricionista del nostre centre, interactuant amb els paradistes del mercat; i s'ha realitzat una classe d'introducció al spinning al Claror Sardenya.

Aquestes activitats han estat un exemple de treball comunitari entre l'àmbit sanitari, educatiu, esportiu i social, i han contribuït a reforçar els vincles entre els joves i els recursos del seu entorn.

Amb aquesta acció, l'EAP Dreta de l'Eixample en el marc de la Taula Comunitària reafirma el seu compromís amb la promoció de la salut, la prevenció i la participació juvenil.

El CAP Muralles participa a l'edició d'Art i Salut per acompanyar el benestar emocional dels adolescents

L'adolescència constitueix, per naturalesa, una etapa de revolució vital. El cos, la identitat i els vincles afectius pateixen transformacions que sovint es viuen des de la incertesa i la vulnerabilitat. Des del CAP Muralles, a través del servei de Consulta Oberta del programa Salut i Escola que es desplega als centres educatius, s'ha detectat un augment significatiu de consultes relacionades amb el malestar emocional adolescent.

Una resposta necessària a la vulnerabilitat adolescent



El CAP Muralles participem en el projecte EIXART que impulsa projectes artístics en centres d'atenció primària, a través de processos participatius que connecten el món cultural i el món sanitari.

En aquesta edició s'han prioritzat propostes artístiques per crear espais segurs i de confiança per als joves i els adolescents. En aquest context innovador s'ha posat en marxa la convocatòria "Adolescències: relacions i entorns de confiança", una iniciativa focalitzada al CAP Muralles.

L'objectiu és introduir projectes artístics dins dels centres d'atenció primària (CAP) a través de processos participatius que impliquin adolescents, famílies, professionals i creadors.

S'ha fet una crida a artistes i col·lectius interessats a desenvolupar propostes que acompanyin el benestar emocional dels adolescents en tota la seva complexitat. Es busquen projectes que fugin de la distància i s'articulin des d'una mirada propera, on l'escolta activa i la generació d'espais segurs siguin l'eix central.

A través de la pràctica artística, les propostes han de convidar a explorar i aprofundir en el món interior dels joves: els seus aspectes emocionals, els vincles que estableixen, les relacions d'amistat, familiars o sexoafectives, així com els imaginaris juvenils i les noves formes de convivència.

Complicitats i treball en xarxa

La meta és establir una xarxa viva i sòlida de complicitats i treball conjunt que uneixi múltiples actors socials: l'artista o col·lectiu creador, els professionals i infraestructures del CAP, els centres educatius, el centre d'art Mèdol i, en definitiva, la ciutat de Tarragona i les seves comunitats

> Amb "Adolescències: relacions i entorns de confiança", l'art es posa al servei de la salut mental per demostrar que la cultura pot ser un refugi, una eina d'expressió i un motor per sanar i enfortir el futur dels nostres joves



Activitat grupal amb adolescents per promoure estils de vida saludables

El CAP d'Hostalets de Balenyà, en col·laboració amb el Centre Obert/SIS La Quitxalla, hem treballat oferint sessions grupals dirigides a adolescents d'entre 13 i 16 anys, fent prevenció i promoció de bons hàbits de salut.

Les sessions, dinamitzades pel REBEC (referent de benestar emocional comunitari), la nutricionista i la infermera del programa de Salut i Escola, tenen per objectiu principal apropar la salut als adolescents amb informació real de professionals de proximitat i resoldre dubtes en un entorn segur i de confiança.

Durant 3 mesos s'han dut a terme 7 sessions, d'1 h de durada, on s'han treballat temes relacionats amb la salut mental com l'autoestima, la presa de decisions i la gestió de les emocions, amb el REBEC. La nutricionista va poder oferir consell sobre hàbits alimentaris saludables. La infermera de Salut i Escola va desmuntar mites relacionats amb el consum de substàncies tòxiques, xarxes i sexualitat.

Els adolescents assistents han estat molt participatius i han donat propostes de xerrades per a futurs tallers.

Menys pantalles, més benestar adolescent

Reduir el temps de pantalla i reforçar les relacions socials pot afavorir l'estat d'ànim, el descans, l'autoestima i l'atenció i el desenvolupament cognitiu durant l'adolescència.



L'adolescència és una etapa especialment important per al desenvolupament emocional, social i cognitiu. Durant aquests anys, el cervell continua madurant i es consoliden habilitats com l'atenció, la presa de decisions, la gestió de les emocions i la manera de relacionar-se amb els altres. En aquest context, la forma com s'utilitzen les pantalles pot tenir un impacte rellevant en el benestar quotidià.

Els mòbils, les xarxes socials, els videojocs i altres dispositius formen part de la vida actual i poden tenir usos positius. El problema apareix quan ocupen massa espai i desplacen activitats essencials, com dormir prou, fer exercici, estudiar amb concentració, passar temps a l'aire lliure o relacionar-se presencialment. Un ús intensiu, sobretot a la nit, també pot dificultar el descans i fer que l'endemà sigui més difícil mantenir l'atenció, regular l'estat d'ànim o afrontar les obligacions diàries.

Reduir l'ús de pantalles no significa eliminar-les. L'objectiu és aconseguir una relació més equilibrada i conscient amb la tecnologia. Algunes mesures senzilles poden ajudar: deixar el mòbil fora de l'habitació durant la nit, evitar pantalles abans d'anar a dormir, fer pauses regulars i reservar moments del dia sense dispositius.

Al mateix temps, potenciar la socialització presencial és fonamental. Parlar amb amics o familiars, fer esport, participar en activitats de grup, compartir aficions o simplement passar una estona amb altres persones contribueix a reforçar el sentiment de pertinença i les habilitats socials. Aquestes experiències també ajuden a expressar emocions, afrontar conflictes, demanar ajuda i desenvolupar autoestima i confiança.

No es tracta de comptar cada minut de pantalla, sinó de valorar si la tecnologia està substituint activitats que aporten benestar.

> Trobar un bon equilibri entre el món digital i les relacions reals pot afavorir una adolescència més activa, descansada, connectada i emocionalment saludable

Preparem la tardor: la vacunació com a escut comunitari a l'EAP Sardenya

Amb la tardor, les aules, les activitats esportives i la vida social reactiven el ritme i el dinamisme dels nostres joves. Des de l'EAP Sardenya us recordem que aquest canvi d'estació no només implica treure la jaqueta, sinó també preparar el nostre sistema immunitari i el de tota la família per als mesos més freds.

Per això, el nostre equip d'infermeria impulsa la campanya de vacunació sistemàtica, una cita clau per protegir la salut del nostre barri.

Un gest individual amb impacte col·lectiu

L'adolescència és una etapa de molta convivència en espais tancats: aules, gimnasos, transport públic i trobades amb amics. La immunització dels joves té un triple valor:

- Protecció pròpia: evita complicacions de salut i redueix l'absentisme escolar o esportiu durant el curs.
- Talla la transmissió: frena la circulació dels virus respiratoris a les aules i a la llar.
- Protegeix els més vulnerables: fent d'escut per a avis, nadons, dones embarassades o familiars amb malalties cròniques amb qui conviuen.

Qui s'ha de vacunar?

- Adolescents de risc: joves amb asma, diabetis tipus 1, malalties cròniques o que conviuen amb persones d'alta vulnerabilitat.
- Sectors vulnerables i de servei: majors de 60 anys, embarassades, col·lectius amb patologies cròniques, personal docent, personal sanitari i cuidadors.



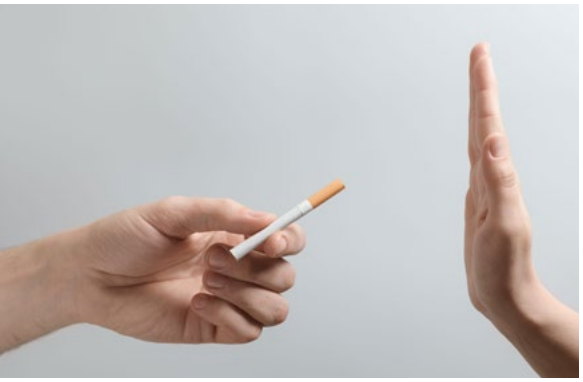
Com demanar cita?

- Confirmació de l'SMS rebut per l'EAP Sardenya.
- Presencial o telèfon: al taulell del centre.
- e-Consulta: per a dubtes amb el teu professional de referència d'infermeria.

> Vacunar-se no és només un acte de protecció individual, sinó un compromís solidari amb el nostre entorn

Equip d'Atenció Primària Barcelona Sardenya, S.L.P
Carrer de Sardenya 466, baixos · Barcelona
93 567 43 80
revistafersalut@eapsardenya.cat

Programa de deshabituació tabàquica al CAP Sarrià



Infermera virtual

COL·LEGI OFICIAL INFERMERES I INFERMERS BARCELONA

Test de Fagerström breve

¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que fuma el primer cigarrillo?	
□ Hasta 5 minutos	3 puntos
□ Entre 6 y 30 minutos	2 puntos
□ Entre 31 y 60 minutos	1 punto
□ Más de 60 minutos	0 punto
¿Cuantos cigarrillos fuma cada día?	
□ Menos de 11 cig/día	0 puntos
□ 21-20 cig/día	1 punto
□ 21-30 cig/día	2 puntos
□ 31 o más cig/día	3 puntos
Puntuación: 5-6 dependencia alta; 3-4 moderada; 0-2 baja.	

A Catalunya, gairebé 1 de cada 5 joves de 15 a 24 anys fuma tabac. Les cigarretes electròniques han esdevingut una forma de consum prevalent entre els joves, sovint associada a l'inici del consum de tabac convencional.

Tant si tens 18 anys com si en tens 60, deixar el tabac és una de les millors decisions que pots prendre per a la teva salut.

En què consisteix el programa?

Primer de tot, es fa una visita presencial amb infermeria. En aquesta visita, a través d'una entrevista motivacional i el test breu de Fagerström, s'investiguen els anys de consum, la dependència al tabac, la motivació i la confiança per deixar-lo.

Segons els resultats, l'equip d'infermeria proposa quina intervenció seria l'adequada per cada persona, amb les següents visites de control i seguiment.

Actualment, existeixen diferents mesures per ajudar a deixar de fumar. La més eficaç i per persones amb una dependència de nicotina alta és amb tractament mèdic.

Si els teus motius per deixar de fumar pesen més que els motius per continuar fumant, anima't i prepara't per deixar-ho. No coneixem ningú que s'hagi penedit d'haver deixat de fumar i, en canvi, sí que hi ha moltes persones que s'han penedit de no haver-ho intentat abans.

Deixar de fumar és tot un repte. Si necessites ajuda, hi ha professionals sanitaris que et poden ajudar. Demana hora amb infermeria i fes el millor canvi per la teva salut!

Cap a l'etapa adulta: Programa de transició al CAP Vallcarca



Al CAP Vallcarca volem que els adolescents trobin a l'atenció primària un espai de confiança, proper i de fàcil accés.

Per acompanyar-los en aquest canvi, hem creat un programa de transició de pediatria a adults liderat per infermeria. Un projecte basat en:

- Coordinació constant amb les escoles i instituts de l'entorn.
- Participació activa dels mateixos joves en la seva salut.
- Acompanyament personalitzat per als casos més vulnerables.

Aprendre a tenir cura d'un mateix és un pas clau cap a l'edat adulta. Volem apoderar els joves perquè tinguin un paper actiu i conscient en les decisions relacionades amb la seva salut, guanyant autonomia i eines per gaudir d'una vida plena i amb el màxim benestar.

A més, hem format el nostre equip assistencial per oferir una atenció especialitzada i adaptada a aquesta etapa. Amb aquesta iniciativa garantim la continuïtat en l'atenció i posem el benestar dels joves al centre.

L'atenció primària com a motor de promoció de la salut adolescent: col·laboració amb instituts i entitats comunitàries



L'adolescència és una etapa clau per consolidar hàbits saludables i prevenir futurs problemes de salut.

Des del CAP El Remei treballem des d'una mirada comunitària, col·laborant amb l'àmbit educatiu fent diferents sessions als instituts per tal de prevenir aquestes afectacions i potenciar hàbits saludables. Alguns temes que es tracten són alimentació saludable, ansietat i salut sexual entre d'altres. S'ofereixen sessions dinàmiques per a debatre i respondre a moltes preguntes que sorgeixen als adolescents. Aquestes són impartides per diferents professionals.

Aprendre compartint: adolescents actius

També hem col·laborat amb algunes entitats del barri, com ara el club de futbol, on s'han fet formacions a una part dels jugadors i jugadores sobre hàbits saludables. Aquestes formacions han estat impartides per altres adolescents del mateix club per tal d'afavorir l'adherència a aquests hàbits.

Compartir entre iguals és una tècnica que afavoreix l'aprenentatge tant de qui ho explica com de qui ho rep, perquè converteix els joves en agents actius del seu propi canvi i de la seva salut. S'estableix així una empatia generacional amb la qual els adolescents s'identifiquen molt més, alhora que es potencia l'efecte de "com millor s'aprèn és ensenyant": els nois i noies que imparteixen la formació han d'interioritzar i estructurar prèviament els conceptes, la qual cosa reforça els seus propis hàbits saludables.

Traumatisme cranioencefàlic en infants



Un traumatisme cranioencefàlic (TCE) és una lesió física al crani causada per un cop o un impacte violent. Generalment, passa a causa d'una caiguda, un accident o durant la pràctica d'un esport.

S'estima que entre el 3 i el 5% de les consultes infantils als centres d'atenció primària i als serveis d'urgència es produeixen per un traumatisme cranioencefàlic, que en el 90% dels casos és lleu.

La commoció cerebral és la forma més freqüent de traumatisme cranioencefàlic lleu. Es produeix quan un impacte o una sacsejada altera temporalment el funcionament del cervell. No sempre implica pèrdua de consciència, de fet, en la majoria dels casos no n'hi ha.

Els símptomes més habituals són: mal de cap, confusió, pèrdua de memòria transitòria, sensació de mareig, nàusees, vòmits i somnolència.

La majoria dels nens i nenes es recuperen ràpidament. Tot i això, alguns poden presentar símptomes durant diverses hores o fins i tot dies, especialment en casos on el traumatisme ha estat més important.

I en infants menors de 2 anys amb traumatisme cranioencefàlic lleu, no es recomana fer la radiografia de crani de manera rutinària.

Senyals d'alarma

- Mal de cap intens, progressiu o que no millora amb la medicació habitual (paracetamol o ibuprofèn).
- Vòmits repetits.
- Desorientació o confusió. En nens i nenes molt petits, si són irritables o difícils de despertar.
- Canvis en el comportament habitual, dificultat per parlar o caminar.
- Sortida de sang o líquid clar pel nas o les orelles.

Si apareix qualsevol senyal d'alarma, no espereu a anar a urgències.

Què fer després d'un cop al cap

Si el cop ha estat lleu i no hi ha senyals d'alarma:

- Repòs físic i mental durant les primeres 24 a 48 hores. Reduir l'ús de pantalles, sorolls i esforç cognitiu.
- Convé que algú acompanyi la persona durant les primeres hores i observi la possible aparició de símptomes d'alarma.
- Reincorporació gradual a l'activitat, especialment a l'esport.

ferSalut

comença amb tu



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

fersalut_aceba | @revistafersalut | Canal ferSalut

aceba
AUTOGESTIÓ EN SALUT

ALBERA SALUT
ABS DE PERALADA

eap dreta de l'eixample

muralles salut

Osona Sud EAP Alt Congost
ABS Centelles

CAP Les Hortes
EAP Poble-sec

eap sardenya

eap Sarrià Valvidrera Les Planes

Atenció Primària Vallcarca – Sant Gervasi

EAP VIC 30 ANYS

Pediatria dels Pirineus

Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)

Generalitat de Catalunya