

www.fersalut.cat

ferSalut

La revista del teu centre de salut

**Diversitat afectiva, sexual
i de gènere**

El final del binarisme?





Resiliència: adaptació i preparació

El 27 d'octubre de 2022 vam poder organitzar la XXIII Jornada Tècnica de l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) a Barcelona. L'anterior havia estat el 2019, a Peralada. Aquesta Jornada l'aprofitem sempre no només per informar a la resta del què fem cadascun dels 11 equips autogestionats de Catalunya, aprendre i aprofitar coneixement i expertesa per aplicar-ho a cada organització, sinó sobretot per fer xarxa, per parlar directament cara a cara, per conèixer-nos i per compartir un temps i un espai. Això, que té tant valor, no ho havíem pogut fer els darrers dos anys. Com a tota la societat, la pandèmia va condicionar la manera de relacionar-nos. I ho trobàvem molt a faltar. Per això el retrobament fou tan viscut i celebrat.

Fins a 150 persones provinents de tots els equips autogestionats que conformem ACEBA ens vam aplegar a la seu de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears per compartir experiències i formar-nos en seguretat. Un concepte que pot semblar

una mica abstracte, però que la pandèmia ens ha demostrat que ha afectat a tots els nivells del sistema sanitari. Seguretat del pacient: que les persones que contacten amb el sistema de salut rebin una atenció de qualitat i d'acord amb la *lex artis*, minimitzant al màxim els efectes secundaris farmacològics, sense risc d'errada en la identificació de la persona usuària del servei, i amb el màxim respecte per a la seva autonomia i privacitat. Seguretat dels professionals: que la persona que desenvolupa la tasca d'atenció a la ciutadania, sigui sanitària o no, estigui protegida no només legalment en l'exercici de la seva activitat sinó fins i tot físicament i psicològicament. Seguretat de les organitzacions: que el sistema sanitari públic treballi per garantir que totes les entitats que intervenen en l'atenció sanitària de la ciutadania ho facin en les millors condicions possibles, físiques però també de materials.

La resiliència és la capacitat d'adaptar-se a les adversitats.



La pandèmia de la COVID-19 ha provocat uns canvis significatius en tota la societat. Molts d'ells, impensables fa un temps, són ara una realitat indubtable i abastament acceptats i integrats en la nostra quotidianitat. Crec que no podem posar en dubte que com a societat ens hem sabut adaptar a la sotragada tan devastadora d'aquesta malaltia infecciosa. Però com que tot és millorable, hem de continuar endavant. La supervivència del nostre preuat sistema sanitari de salut dependrà de la capacitat d'adaptació, amb coneixement i estudi de les experiències passades, i amb formació i preparació per a les que puguin venir. Aprenent dels errors i seguint endavant cada dia per donar un millor servei als nostres usuaris, de qualitat i amb garanties. Amb resiliència.

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. Rosario Jiménez. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis
anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Sara Argelés. EAP Albera Salut

Montse Navarro. ABS Alt Camp Oest

Elisabet Florensa. EAP Dreta de l'Eixample

Lourdes Tuneu. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Muralles Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HAN COL-LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Dr. Roger Vinyeta, Director EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

Dr. Xavier Perramon, Pediatre EAP Dreta de l'Eixample [CAP Roger de Flor].

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.

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

Infants

4



Immunoteràpia d'al·lèrgògens, vacunes per l'al·lèrgia

L'al·lèrgia és una resposta exagerada del cos enfront d'uns elements externs [al·lèrgògens]. Quins són els símptomes i els possibles tractaments per alleugerir-los.

Família

10



El final del binarisme?

Durant molts anys ens hem acostumat al binarisme, ens han ensenyat que hem de ser homes o dones. Però què passa si no et sents reconegut o reconeguda en aquesta dualitat?

L'entrevista



Trobareu
l'entrevista al
Canal YouTube
Revista FerSalut

Parlem sobre al·lèrgies infantils

Entrevista al Dr. Xavier Perramon, Pediatre EAP Dreta de l'Eixample [CAP Roger de Flor].

Gent Gran

8



La importància de l'exercici físic en persones grans

La sarcopènia i la fragilitat són problemes de salut propis de l'envelliment. VIVIFRIL® és un programa de promoció de l'exercici físic, per a persones majors de 70 anys.

Salut

14



La seguretat del pacient

Les XXIII Jornades ACEBA van tenir com a eix temàtic les polítiques de qualitat i seguretat per assegurar la bona salut dels pacients, dels professionals sanitaris i del sistema sanitari.



Infants

Immunoteràpia d'al·lèrgens, vacunes per l'al·lèrgia

L'al·lèrgia és una resposta exagerada del cos enfront d'uns elements externs (al·lèrgens: àcars de la pols, pol·len, epitelis d'animals, fongs...) que generalment no són nocius en persones no al·lèrgiques.



Yolanda Julia Llompart Llàcer
Infermera de família i comunitària
CAP Roger de Flor - EAP Dreta de l'Eixample
[@caprogerflor](#)



L'entrevista

YouTube

Parlem sobre al·lèrgies infantils

Entrevista al Dr. Xavier Perramon, Pediatre
EAP Dreta de l'Eixample [CAP Roger de Flor].

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut



Síntomes

Quan el nostre cos entra en contacte amb un al·lèrgen per contacte, inhalació, ingesta o injecció allibera unes substàncies químiques causants dels símptomes d'al·lèrgia. Els més comuns són:

- Tos i dificultat per respirar.
- Picor al nas, ulls, coll o pell.
- Erupcions cutànies.
- Llagrimeig als ulls i conjuntivitis.
- Secreció nasal i esternuts.
- Urticària.

Tractament

Per alleugerir els símptomes tenim diverses opcions de tractament:

- **Oral:** antihistamítics.
- **Nasal:** corticoides nasals.
- **Inhalat:** broncodilatadors i corticoides.
- **Immunoteràpia** o vacuna contra l'al·lèrgia per via subcutània o sublingual.

**Sempre és recomanable
esperar al centre mèdic
30 minuts després de
l'administració de la
vacuna**

Vacunes

La immunoteràpia és un tractament prolongat, consisteix en l'administració de dosis derivades de l'al·lèrgen durant un període de tres a cinc anys, amb l'objectiu que el sistema immunitari no reaccioni contra aquest element i disminueixin els símptomes al·lèrgics.

Quan s'administra la vacuna poden aparèixer reaccions cutànies locals com eritema, inflamació... i sistèmiques com dificultat per respirar, hipotensió, mareig...

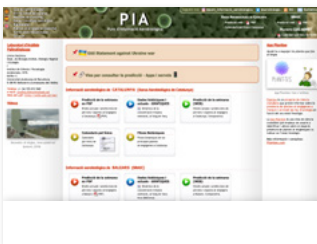
Consells pràctics per a la conservació de la vacuna

- Recollir la vacuna a la farmàcia.
- Conservar la vacuna a la nevera, en un prestatge central, mai a la porta o congelador.
- Guardar sempre la vacuna en l'envàs proporcionat pel fabricant.
- Cal transportar la vacuna en una bossa refrigerada.
- Una vegada administrada la dosi, guardar de nou el vial de la vacuna a la nevera.

Què fer si...?

- Tinc febre:
s'aconsella no administrar la dosi de vacuna.
- Tinc símptomes d'asma o al·lèrgia:
s'aconsella fer tractament i ajornar la vacuna.
- Tinc una altra vacuna programada (grip, covid...): s'aconsella un interval de 7 dies entre vacunes.
- He fet exercici intens o bany-dutxa amb aigua calenta:
evitar fer-ho durant 4 hores pre i post administració de la vacuna.
- Retard en la dosi: si s'administra en un marge de 2 mesos no es modifica la pauta.

Enllaços d'interès



<https://aerobiologia.cat>



<https://www.spcsalut.org>
Secció -> Què fem -> Al·lèrgia



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Al·lèrgies

Per què és tan important l'exercici físic en les persones grans?

VIVIFRAIL® és un programa de promoció de l'exercici físic, desenvolupat per la Universitat de Navarra i que s'emmarca en l'Estratègia de Promoció de la Salut i Qualitat de Vida de la Unió Europea.



Esther Parra

Metgessa responsable Unitat Geriatria
CAP Roger de Flor - EAP Dreta de l'Eixample
@caprogerflor



Síndromes geriàtriques: sarcopènia i fragilitat

Envellir comporta l'aparició de problemes de salut (síndromes) pròpies de l'edat. Dues d'aquestes són la sarcopènia i la fragilitat.

- La **sarcopènia** és la pèrdua gradual i generalitzada de massa muscular i força, i es tradueix en fatiga, disminució de l'activitat física i de la velocitat de la marxa.
- La **fragilitat** és un estat de vulnerabilitat pel fet que l'alteració de múltiples sistemes fisiològics disminueix la nostra reserva homeostàtica (propietat del nostre organisme de compensar els déficits) i la nostra resposta a situacions estressants.

La sarcopènia i la fragilitat estan relacionades i a més de l'edat, hi ha altres determinants com les malalties cròniques, la malnutrició i la immobilitat.

En tots dos casos apareixen problemes de mobilitat, augment del risc de caigudes i fractures, augment de la discapacitat, hospitalitzacions i major mortalitat. Per això, tenen un gran impacte en la salut de les persones grans i en la seva qualitat de vida.

Es poden millorar o revertir aquests problemes de salut?

Doncs, si. Una de les intervencions que han demostrat eficàcia són els programes d'exercicis multi component.

Un d'aquests és el Programa VIVIFRIL® que s'imparteix en format taller en alguns centres d'atenció primària.



Què és el Programa VIVIFRIL®?

VIVIFRIL® és un programa de promoció de l'exercici físic. A través del Test Vivifrail es fa el diagnòstic del grau de fragilitat i del risc de caigudes de la persona i se li assigna un passaport [A, B, C, D] que va des de la discapacitat (assegut en cadira o enllitada) a la persona robusta. Cada passaport té uns exercicis i recomanacions individualitzades. Són exercicis senzills que es poden fer a casa després d'una formació adient.

Tothom pot utilitzar aquest programa?

El programa està destinat a persones majors de 70 anys i que no presentin cap contraindicació per realitzar exercici físic.

Els resultats

La pandèmia, amb les restriccions de mobilitat i d'aïllament social, ha empitjorat el grau de fragilitat dels pacients grans. En els casos en què s'ha prescrit els exer-



cicis del programa, el resultat ha estat molt satisfactori, millorant la mobilitat i la seguretat del pacient.

És recomanable realitzar la formació en grup i no de manera individualitzada, ja que així permet treballar alhora l'estat emocional i l'aïllament social dels pacients, i s'obtenen millors resultats.

Enllaços d'interès



<https://vivifrail.com/ca>
Secció: Materials



<https://www.fersalut.cat>
secció: Gent gran -> Sarcopènia



<https://www.fersalut.cat>
Secció: El teu CAP -> Fragilitat

El final del binarisme?

Durant molts anys ens hem acostumat al binarisme. Des de petits ens han ensenyat que hem d'escollir, que hem de ser homes o dones, que tot és blanc o negre. Però què passa si no et sents reconegut o reconeguda en aquesta dualitat? És possible no sentir-se identificat en cap dels dos i no passa res, al contrari, està bé i s'ha d'acceptar.



Laia Vargas

Treballadora Social Sanitària

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg



Núria López

Treballadora Social Sanitària

CAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

@CapSarria





La diversitat

És important entendre els diferents elements de què està configurat l'ésser humà [sexe biològic, identitat de gènere, expressió de gènere i orientació o desig sexual], es tracta d'elements independents i que es poden combinar de mil maneres amb múltiples opcions de ser combinats sense condicionants, no tot és blanc i negre, tenim un arc de sant Martí de possibilitats, creant així l'essència de cada ésser humà. És necessari conèixer quins són els elements i com es poden combinar per a poder crear una comunitat tolerant en la qual cada persona es pugui expressar de la manera que vulgui i se senti còmoda.

Entenem per sexe biològic aquell donat pel naixement, i té relació amb els òrgans reproductius. De manera natural hem après que existeixen dos sexes: masculí [penis, testicles, cromosomes XY...] i femení [úter, ovaris, pits desenvolupats, cromosomes XX...], però de manera natural tenim un tercer sexe l'intersexual, és a dir, aquella persona amb combinació dels dos sexes, ja sigui de cromosomes o d'òrgans. Biològicament parlant, existeixen tres sexes i no dos.

Identitats de gènere

Abans de parlar de la identitat de gènere i de l'expressió de gènere és important saber què és el gènere. El gènere és la construcció social del sexe biològic, aquí és on entren els estereotips de gènere. És a dir, la construcció social del que correspon a cada gènere.

És important treballar en la reeducació i el respecte cap a totes les identitats de gènere i totes les expressions de gènere

La identitat de gènere és el gènere en el qual cada persona es veu reflectida independentment del sexe biològic. Així ens podem trobar:

- Persona CIS, persona que el sexe biològic coincideix amb la identitat de gènere.
- Persona TRANS, persona que el sexe biològic no coincideix amb la identitat de gènere.
- Persona no binària, la persona no se sent totalment identificada amb cap identitat de gènere binària.
- Gènere fluid, persona que flueix entre el gènere masculí i el gènere femení.

L'expressió de gènere és com ens manifestem, com ens sentim a través del nostre comportament, la nostra vestimenta, la nostra manera de parlar... És la primera imatge que els altres perceben de nosaltres i, per tant, es converteix en la primera capa de discriminació. L'expressió de gènere no sempre està vinculada a la identitat de gènere, es pot ser de sexe femení, sentir-se dona i tenir comportaments tipificats com masculins (jugar a futbol, portar roba masculina, etc.).



Orientacions sexuals

L'orientació sexual és l'atracció afectiva i sexual que cada un sent cap als altres. Històricament i tradicionalment es considerava adient que les dones se sentin atretes pels homes i al revés (tenint present el sexe biològic binari), però l'orientació sexual és molt més àmplia. Aquí tenim alguns exemples:

- **Heterosexualitat:** una persona se sent atreta per una persona de l'altre sexe i identitat de gènere (binari).
- **Homosexual:** una persona se sent atreta per una altra persona del mateix sexe i identitat sexual (binari).
- **Bisexualitat:** una persona se sent atreta per persones dels dos sexes o identitats de gènere (binari).
- **Pansexualitat:** una persona es pot sentir atreta per qualsevol sexe, identitat de gènere i expressió de gènere (no binari).
- **Asexualitat:** no se sent atret per cap sexe ni gènere.



Existeixen moltes combinacions possibles i per a tenir una millor societat cal acceptar i respectar a tothom.

En tot moment es parla d'acceptació i de diversitat, es parla de maneres d'estimar i de fer sentir a la resta. Cal deixar que

cadascú pugui ser qui és realment, no som conscients de quanta gent no és qui sent per por al rebuig i a què diran. Fem que tothom pugui sentir-se i estimar de manera lliure, de la manera en què senten i volen. Estimem-nos com som, amb tota la diversitat que som i podem ser.

Salut

**La seguretat
del pacient:
essencial per
garantir la
qualitat de
l'assistència
mèdica**

XXIII Jornades ACEBA "Amb seguretat, avancem en salut"

En el món sanitari i en tot l'àmbit assistencial, tots i cadascun dels processos tenen especial importància per assegurar que els usuaris i pacients reben una assistència de qualitat, amb garanties per la seva salut.

Les polítiques de qualitat i seguretat s'han integrat als centres de salut i avui són estratègiques per assegurar la bona salut dels pacients, dels professionals sanitaris i en general, de tot el sistema sanitari.



XXIII JORNADES ACEBA



El 27 d'octubre els professionals dels equips autogestionats que integren ACEBA, les EBAs, es van reunir en les Jornades anuals que enguany va organitzar l'EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes.

L'eix temàtic de la jornada es va centrar en la seguretat dels pacients i va esdevenir un espai de coneixement, formació, relació i retrobament de més de 150 professionals sanitaris.





La Sra. Cristina Cardona, consellera municipal del Districte Sarrià-Sant Gervasi, i el Dr. Jaume Padrós, president del Col·legi de Metges de Barcelona ens van acompanyar a la inauguració de les Jornades.

També es va comptar amb la Dra. Azucena Carranzo, directora general d'Ordenació i Regulació Sanitària del Departament de Salut en la cloenda institucional de les Jornades.

Experiències de les EBAs: garantim la bona praxi i la vocació de servei

Els Equips d'Atenció Primària d'ACEBA van participar activament en les Jornades presentant 11 comunica-

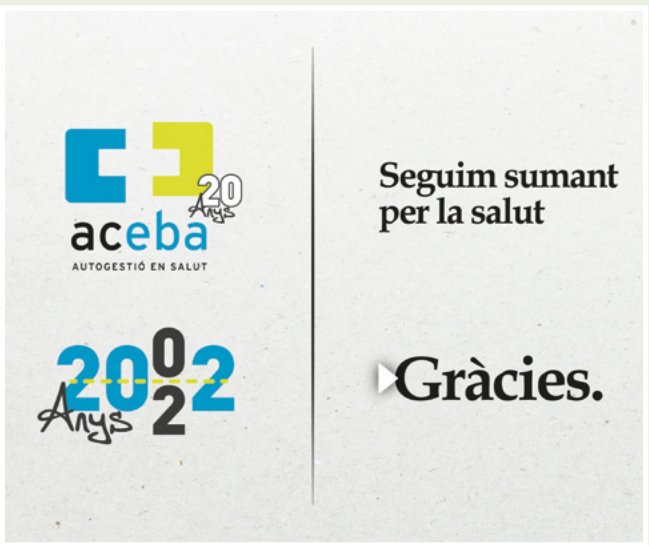
cions orals i 7 pòsters, diferents iniciatives i projectes relacionats amb la seguretat dels pacients.

Aprendre dels errors, transparentar-los i ser proactius en seguretat

La comunicació i col·laboració estreta entre pacients, familiars i professionals és clau per millorar la seguretat en l'assistència sanitària. Tots som responsables a l'hora de reduir i prevenir els riscos en l'atenció mèdica.

El Dr. Josep Arimany, director de l'Àrea de Praxi / Servei de Responsabilitat Professional del Col·legi de Metges de Barcelona, va pronunciar la conferència inaugural sobre l'exercici clínic amb seguretat en l'àmbit de l'Atenció Primària.

Vam conèixer l'Estratègia de Qualitat i Seguretat dels Pacients del Departament de Salut de la mà de la Dra. Clara Pareja, subdirectora general d'Ordenació i subdirectora de Qualitat Sanitàries i Farmacèutiques.



Tret de sortida al 20è aniversari d'ACEBA

El 15 de novembre es van celebrar els 20 anys del naixement de l'Associació. Per commemorar l'aniversari, les jornades van inaugurar la nova imatge de l'entitat que acompanyarà tota l'activitat de l'any en curs.

Enllaços d'interès



<https://seguretatdelspacients.gencat.cat>



<https://www.aceba.cat>



<https://www.fersalut.cat>
Secció: El teu CAP -> Seguretat pacient

ferSalut.cat

informació
en salut a un clic



Llegeix la revista digital



Entrevistes al
canal de FerSalut



Informa't on i com tu vulguis. Connecta amb la teva salut!



@revistaferSalut



Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)

/Salut



Generalitat
de Catalunya