

www.fersalut.cat

ferSalut

Cuidem la teva salut



Un entorn sanitari transinclusiu marca la diferència

 VÍDEO

La farmaciola a casa

Medicaments bàsics i materials de primeres cures que cal tenir a la farmaciola de casa

Primers auxilis al domicili: guia
per actuar en cas d'urgència

Traumatismes dentals en
activitats d'estiu

Vitiligen: visibilitat i acceptació
durant l'estiu



Delfi Cosialls Pueyo
Metge i voluntari de FATEC
Federació d'Associacions de Persones grans de Catalunya (FATEC)
www.fatec.cat



EDITORIAL

Compromesos amb la salut, el benestar, la dignitat i l'autonomia: la salut integral

FATEC reforça el paper dels casals i associacions de persones grans [CasalsPG], la salut integral, l'atenció integrada social i sanitària i les iniciatives de cura.

La Federació d'Associacions de Persones grans de Catalunya [FATEC] és una entitat creada l'any 1983 formada per voluntaris amb l'objectiu de promoure activitats que potenciïn el seu paper en la nostra societat; en el moment actual i pel futur.

És l'espai comú de l'associacionisme de les persones grans i la plataforma perquè la nostra veu arribi a la societat. La seva trajectòria i presència social l'ha fet esdevenir l'organització representativa de les persones grans de Catalunya en les àrees d'exercici de drets, soledat no volguda i sentida, salut integral i sostenibilitat.

Actualment, compta amb 586 CasalsPG que representen el 30,38% de la població major de 65 anys de Catalunya [dades FATEC, 2023]. També amb 51 voluntaris/es, 27 representants en el territori i 11 convenis i acords de col·laboració amb entitats de la societat civil.

Els objectius de FATEC són impulsar l'envel·liment actiu, saludable i socialment significatiu, assegurar els drets de les persones d'edat combatent la discriminació per edat, potenciant la seva salut, benestar i dignitat i contribuint a mantenir i millorar la seva autonomia i independència.

Presentem el programa "Salut en positiu: salut integral" de FATEC per reforçar el paper nuclear dels CasalsPG: accés i suficiència de prestacions, projecte de vida i propòsit, xarxa personal i social, actitud resilient i assertiva, planificació de decisions i prevenir o abordar els aspectes negatius, com són les fragilitats, la vulnerabilitat, la soledat no desitjada, dols i pèrdues, desarrelament i aïllament. Tot plegat en col·laboració amb els centres d'atenció primària, servei socials, oficines de farmàcia i entitats de cura i l'Agència d'Atenció integrada social i sanitària de Catalunya.

Volem reforçar la confiança i la complicitat tant de FATEC com dels CasalsPG [agent comunitari i actiu de salut] amb l'atenció primària de salut i els agents sanitaris i socials del territori.



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

Judit Noguera. EAP Albera Salut

Remei Feliu. ABS Alt Camp Oest

Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample

Sara Serra. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Murallès Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HA COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Delfi Cosialls Pueyo, Metge i voluntari de FATEC

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. 130 - Juliol-Agost 2025

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



Revista impresa en paper reciclat

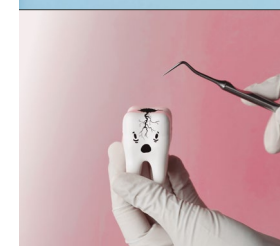


SUMARI



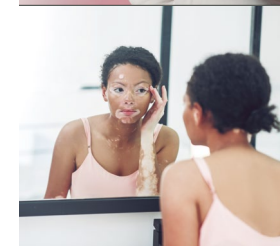
Primers auxilis al domicili: guia per actuar en cas d'urgència

Pàg. 4



Traumatismes dentals en activitats d'estiu

Pàg. 10



Vitiligen: visibilitat i acceptació durant l'estiu

Pàg. 16



Un entorn sanitari transinclusiu marca la diferència

Pàg. 20



Trobareu el vídeo al Canal YouTube Revista FerSalut



La farmaciola de casa ha de tenir medicaments bàsics i materials de primeres cures

La farmaciola a casa
Medicaments bàsics i materials de primeres cures que cal tenir a la farmaciola de casa

Sílvia Ricart, infermera de família i comunitària
EAP Vic - CAP El Remei



Mireia Morejon
Infermera de família
i comunitària



Gemma Mondelo
Infermera de família
i comunitària

Albera Salut
ABS Peralada



Primers auxilis al domicili: guia per actuar en cas d'urgència

A la llar poden ocórrer accidents o situacions imprevistes que requereixen una resposta ràpida i efectiva. Comptar amb coneixements bàsics de primers auxilis i disposar d'una farmaciola ben equipada pot marcar la diferència en l'evolució d'una situació que requereix actuar ràpidament.

A continuació, es presenta una guia pràctica per actuar en casos d'urgència dins del domicili.

Importància dels primers auxilis a casa

Estar preparat en l'entorn domèstic protegeix la família i brinda tranquil·litat. La rapidesa en l'atenció d'una lesió o accident pot evitar complicacions majors i, en alguns casos, salvar vides.

Els principis bàsics per actuar són:

- **Seguretat personal i de l'entorn:** Abans d'intervenir, verifica que el lloc sigui segur per a tu i per a la víctima, evitant riscos addicionals com focs, vessaments o estructures inestables.
- **Avaluació immediata:** Determina la gravetat de l'incident. Es tracta d'una lesió lleu o d'una urgència que requereix assistència professional immediata?
- **Trucada a emergències:** Si la situació és crítica (problemes respiratoris, pèrdua de consciència, fractures greus, intoxicacions), contacta immediatament els serveis d'emergència.
- **Actuar amb calma i precisió:** Mantingues la calma, segueix els protocols de primers auxilis i utilitza els recursos que tinguis a mà, sense intentar procediments per als quals no estiguis capacitat.



Lesions i accidents comuns a la llar

1. **Talls i ferides:** Renta't les mans i, si és possible, fes servir guants d'un sol ús. Neteja la ferida amb aigua i sabó. Aplica pressió directa amb una gasa o drap net per controlar el sagnat. Cobreix la ferida amb un apòsit o embenat estèril.
2. **Cremades:** Refreda la zona afectada amb aigua tèbia durant 20 minuts (evitant l'ús de gel). No apliquis cremes, mantega o altres remeis casolans sense indicació mèdica. Cobreix la cremada amb un drap net i humit i, si cal, busca ajuda professional.
3. **Fractures i esquinços:** Evita moure la zona afectada i no intentis realinear ossos o articulacions. Immobilitza la zona utilitzant una fèrula o embenat improvisat. Mantingues a la víctima calmada i en repòs, i demana assistència mèdica.
4. **Intoxicacions:** Identifica la substància ingerida o amb la qual s'ha produït la intoxicació. Contacta immediatament un centre de toxicologia o els serveis d'emergència. Segueix les instruccions del professional i evita induir el vòmit llevat d'indicació expressa.
5. **Ennuegament:** Si una persona presenta signes d'asfíxia, aplica maniobres de desobstrucció de vies respiratòries (com la maniobra d'Heimlich en adults). Si la persona perd la consciència, inicia maniobres de reanimació cardiopulmonar (RCP) si estàs capacitat.

Comptar amb coneixements de primers auxilis a la llar és essencial per protegir la família i minimitzar les conseqüències d'un accident. Preparar-se, actuar amb calma i utilitzar adequadament els recursos disponibles pot marcar la diferència en una situació d'urgència. Recorda que, tot i que aquest coneixement és valuós, la formació professional complementa i reforça la capacitat per fer front a incidents de manera efectiva.

Mantingues sempre la teva farmaciola actualitzada i no dubtis a buscar suport addicional per assegurar la salut i el benestar dels teus éssers estimats.



Prevenició i Educació

La millor manera d'afrontar urgències és prevenir-les. Una de les accions que cal tenir en compte i potser la més important, és mantenir la llar segura, és a dir, lliure de riscos (per exemple, evitar cables solts, superfícies lliscants, productes químics mal emmagatzemats). També és recomanable tenir unes nocions bàsiques de primers auxilis.

La farmaciola de primers auxilis a casa

Comptar amb una farmaciola completa i actualitzada és fonamental.

Material de cures

- Sèrum fisiològic en envàs monodosi.
- Gases estèrils.
- Benes de diferents mides (5, 7 o 10 cm).
- Esparadrap antial·lèrgic o de paper.
- Tiretes.
- Tisoires de punta rodona.
- Pincetes petites, per treure algun cos estrany.
- Antisèptic (clorhexidina 1%), per aplicar després de netejar les ferides. No utilitzar aigua oxigenada, alcohol o povidona iodada.
- Alcohol 70%. Només l'utilitzarem per desinfectar el material utilitzat [tisoires, pincetes...].
- Termòmetre digital.
- Sabó neutre.
- Guants d'un sol ús.

Medicaments bàsics

- Analgèsics-Antitèrmics (paracetamol), per tractar el dolor o abaixar la febre. Ajustar la dosi segons edat o pes de la persona.
- Pomada per a les cremades.
- Producte per les picades.

Recomanacions

- Utilitzar una caixa ben etiquetada.
- Guardar-la en un lloc protegit de la llum, la calor i la humitat. No és adequat tenir-la a la cuina o al bany.



- Ha d'estar en un lloc conegut per tota la família, fora de l'abast dels nens.
- Els medicaments han de conservar-se dins l'envàs original, amb el seu prospecte.
- La medicació habitual prescrita pel metge, millor guardar-la a part, per no crear confusions.
- Revisar la farmaciola cada 6 mesos i llençar els medicaments caducats en els contenidors SIGRE, no a les escombraries.

Llistat dels telèfons en cas d'urgències i emergències

- CatSalut Respon (24 h): 061
- Emergències: 112
- Centre d'Informació Toxicològica de Barcelona: 93 317 40 61
- Centre d'Informació Toxicològica de Madrid (24 h): 91 562 04 20
- Centre de Salut més proper



VÍDEO



La farmaciola de casa ha de tenir medicaments bàsics i materials de primeres cures

La farmaciola a casa

Medicaments bàsics i materials de primeres cures que cal tenir a la farmaciola de casa

Silvia Ricart, infermera de família i comunitària
EAP Vic - CAP El Remei



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Canal Salut (gencat.cat)
Primers auxilis



Revista FerSalut (fersalut.cat)
Primers auxilis infantils



Medicaments i farmàcia (gencat.cat)
La farmaciola a casa



Carlota Ruiz-Oriol Macián
Odontòloga
Professora Universitat de Barcelona

ABS Alt Camp Oest
CAP Alcover



Traumatismes dentals en activitats d'estiu

Els traumatismes dentals són una urgència freqüent, especialment durant els mesos d'estiu, quan augmenten les activitats físiques, els jocs a l'aire lliure i la pràctica d'esports. Aquestes lesions afecten sobretot infants i adults joves, i representen aproximadament el 5% de tots els traumatismes corporals. Un 25% dels nens en edat escolar i un 33% dels adults han patit algun traumatisme dental al llarg de la seva vida.

Factors de risc

Els factors que incrementen el risc de traumatisme dental inclouen:

- Ressalt dental augmentat [dents superiors que sobresurten sobre les inferiors].
- Incompetència en el tancament dels llavis.
- Antecedents de traumatismes dentals previs.
- Pràctica d'esports de contacte sense protecció adequada.



Els traumatismes dentals afecten un de cada quatre nens en edat escolar i poden tenir conseqüències a llarg termini si no es tracten a temps

Tipus de lesions dentals

- Dentició temporal (dents de llet): les lesions més comunes són les luxacions.
- Dentició definitiva: predominen les fractures coronàries.

A més de lesions en les dents, poden aparèixer ferides, inflamacions o sagnats en genives, llavis, mucosa oral i frenets. Les dents poden presentar mobilitat, desplaçaments, canvis de color, fractures o sensibilitat al fred o a la calor.

Una actuació immediata i adequada pot marcar la diferència en la recuperació d'una dent avulsionada, especialment en la dentició definitiva



Traumatismes en dents de llet

Les lesions en dents temporals poden afectar el desenvolupament i l'erupció de les dents permanents, especialment en casos d'avulsió [caiguda] o intrusió. En nens petits, el tractament sol ser observació, excepte quan hi ha risc d'aspiració, ingestió o interferència en l'oclusió. En cas d'avulsió, la dent de llet no s'ha de recol·locar, però cal visitar l'odontòleg per valorar possibles danys a les dents definitives.



Traumatismes en dents definitives

L'avulsió de dents permanents constitueix entre el 0,5 i el 16% de les lesions dentals. El pronòstic depèn de l'actuació immediata:

- Manipular la dent només per la corona, evitar tocar l'arrel.
- Netejar amb llet, sèrum salí o saliva si està bruta.
- Reimplantar la dent al forat o, si no és possible, conservar-la en llet, sèrum salí o sota la llengua.
- Acudir a l'odontòleg idealment en menys de 30 minuts.

Es col·locarà una ferulització per mantenir la dent fixa durant uns 15 dies. Per evitar complicacions és fonamental seguir les indicacions: no fer esports de contacte, fer dieta tova, mantenir una higiene oral adequada i utilitzar un col·lutori de clorhexidina.

L'ús de protectors bucals en esports de contacte és una mesura preventiva clau per evitar lesions dentals greus



Consells per a un estiu saludable i preventiu

- Raspallar-se les dents durant 2 minuts després de cada menjar.
- Netejar la llengua i les zones entre dents amb fil dental o raspall interproximal.
- Evitar begudes carbonatades i sucres envasats.
- Incrementar el consum de fruites, verdures i aigua.



Reacció i maneig inicial

El moment posterior al traumatisme és estressant per a l'infant i la família. En nens petits, la col·laboració pot ser complicada per por o nerviosisme. És crucial acudir a l'odontòleg, encara que no hi hagi fractura visible, ja que poden existir danys interns amb repercussions futures.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Dental Trauma Guide
Guia de diagnòstics i tractaments de lesions dentals i maxilofacials



Asociación Española de Endodocia (AEDE)
Vídeo: com actuar en cas de pèrdua d'una dent



Asociación Española de Endodocia (AEDE)
Guia clínica pel maneig de lesió dental per traumatisme



Sandra Almarcha
Metgessa de Família

EAP Dreta de l'Eixample
CAP Roger de Flor

⊕ eap
dreta
de l'eixample

Vitiligen: visibilitat i acceptació durant l'estiu

Amb el bon temps, la pell queda més descoberta... i el vitiligen es fa més visible.

Per a moltes persones, això pot ser difícil. Però entendre què és aquesta condició i parlar-ne amb naturalitat ajuda a normalitzar-la i a viure-la amb més seguretat i autoestima.

Què és el vitiligen?

El vitiligen és una malaltia de la pell que fa que apareguin taques blanques en diferents parts del cos. Això passa perquè les cèl·lules que donen color a la pell (els melanòcits) deixen de funcionar o desapareixen.

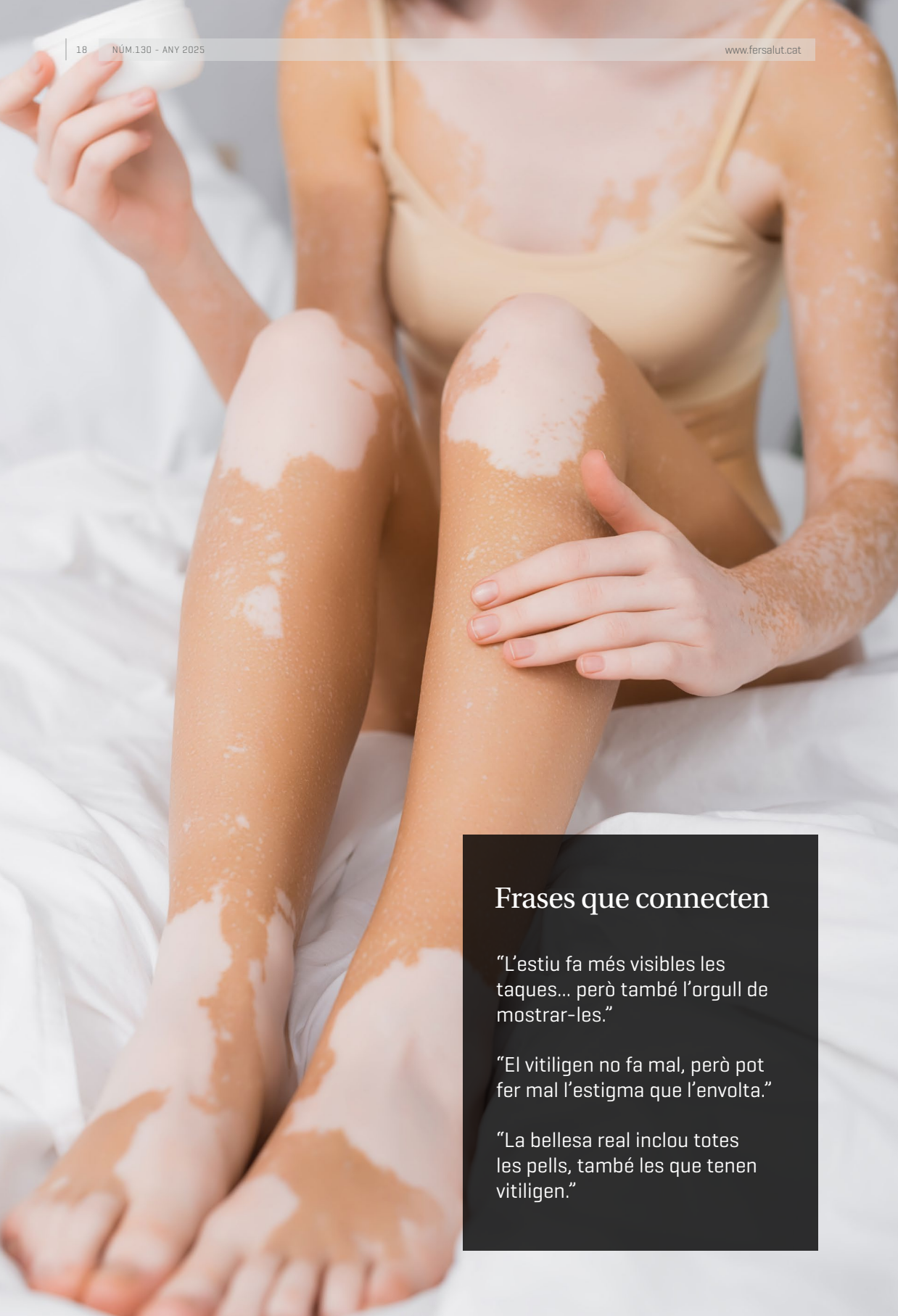
Les taques poden sortir a qualsevol lloc, però solen aparèixer sobretot a la cara, les mans, els colzes, als genitals o als genolls. No és contagiós ni perillós, però pot afectar molt l'autoestima i les emocions de qui ho viu.



Per què surt i com es diagnostica?

Encara no se sap exactament per què surt, però els experts creuen que pot ser perquè el sistema immunitari ataca per error les cèl·lules que produeixen pigment. També hi pot haver un component hereditari, i alguns factors que ho poden desencadenar com l'estrès, una ferida a la pell o el contacte amb alguns productes químics.

El diagnòstic el fa el dermatòleg observant la pell. A vegades pot utilitzar una llum especial (llum de Wood) o fer una petita biòpsia per confirmar-ho. Si detectes taques noves, és important consultar amb un professional per descartar altres problemes i començar un seguiment adequat.



Frases que connecten

“L’estiu fa més visibles les taques... però també l’orgull de mostrar-les.”

“El vitiligen no fa mal, però pot fer mal l’estigma que l’envolta.”

“La bellesa real inclou totes les pells, també les que tenen vitiligen.”

Hi ha tractament? I què passa amb el sol?

No hi ha una cura definitiva, però sí tractaments que poden ajudar a recuperar una mica de color o frenar l’evolució. Algunes opcions són:

- Cremes amb corticoides.
- Cremes que redueixen la inflamació (com els inhibidors de la calcineurina).
- Tractaments amb llum ultraviolada (fototeràpia UVB), que es fan a la consulta mèdica.

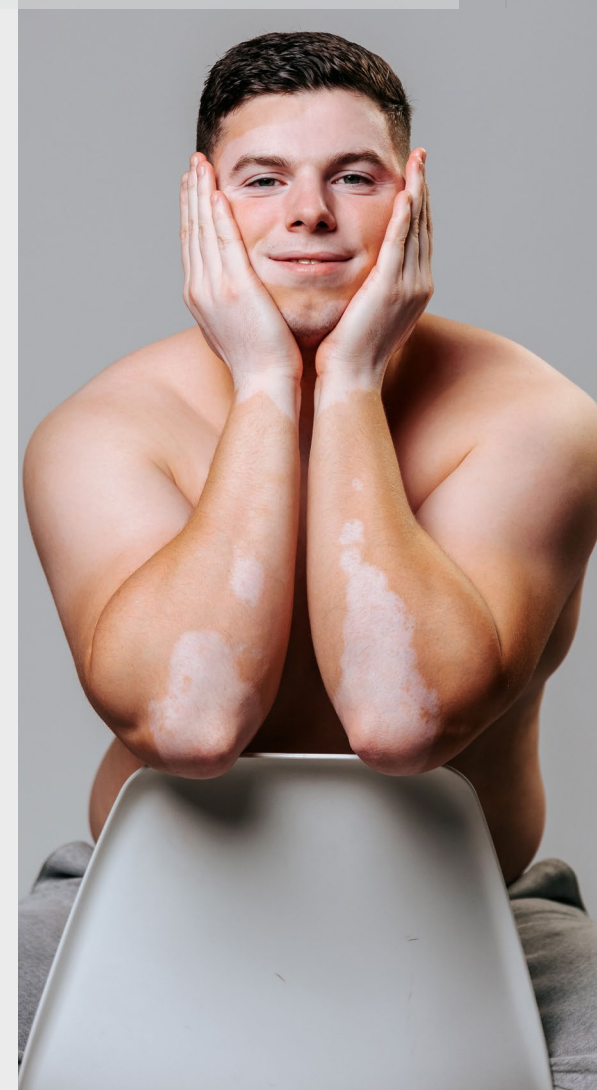
També s’estan estudiant nous tractaments amb antioxidants i medicaments biològics.

La protecció solar és clau. La pell amb vitiligen és més sensible i es crema amb facilitat. Cal posar-se crema solar d’ampli espectre cada dia.

Acceptar-se i fer-se visible

És normal sentir-se insegur quan les taques es veuen més. Però cada vegada més persones decideixen mostrar la seva pell tal com és, sense por ni vergonya.

Mostrar el vitiligen pot ser difícil, però també pot ser un acte de llibertat. Una manera de dir: “Aquesta soc jo. Aquesta és la meva pell.”



ENLLAÇOS D'INTERÈS



American Academy of Dermatology Association (AAD)



Vitiligo Support International



Clínic Barcelona
El vitiligen. Informació sobre la malaltia



Miren Ripoll Ugarriza
Estudiant 5º curs de la UIC

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes



Un entorn sanitari transinclusiu marca la diferència

Les persones trans* es troben amb adversitats en l'àmbit sanitari pels prejudicis i en general, per la falta de coneixement dels professionals. La formació d'aquests és clau per revertir la situació, mantenir una actitud oberta i sobretot actuar amb respecte.

Persones trans* al CAP

Les xifres són preocupants. Segons dades de la Guia per a l'atenció de persones trans* en l'àmbit sociosanitari de la Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Trans i Bisexuals (FELGTB), un 55% de les persones trans* han endarrerit acudir al seu CAP quan tenen un problema sanitari, 33% no acudeixen i 48% han estat discriminades en l'últim any pels professionals sanitaris a causa de la seva identitat de gènere.

Les persones trans* són aquelles a les que el gènere que se'ls ha atribuït al néixer no correspon amb el gènere sentit.

Per entendre bé aquesta definició cal diferenciar el gènere, que es tracta d'una construcció cultu-

ral i social, del sexe, que és la genètica o els genitals de l'individu. Quan diem home/ dona trans* sempre ens referim a la identitat que la persona manifesta, no a l'assignada en néixer. És important conèixer i respectar aquest punt per tractar a les persones trans* correctament, amb el nom i gènere amb els quals s'identifiquen.

Trans* és un concepte paraigües on s'inclou tota la diversitat trans*, com els transgèneres i els transsexuals, i l'asterisc es posa per fer referència a aquesta característica

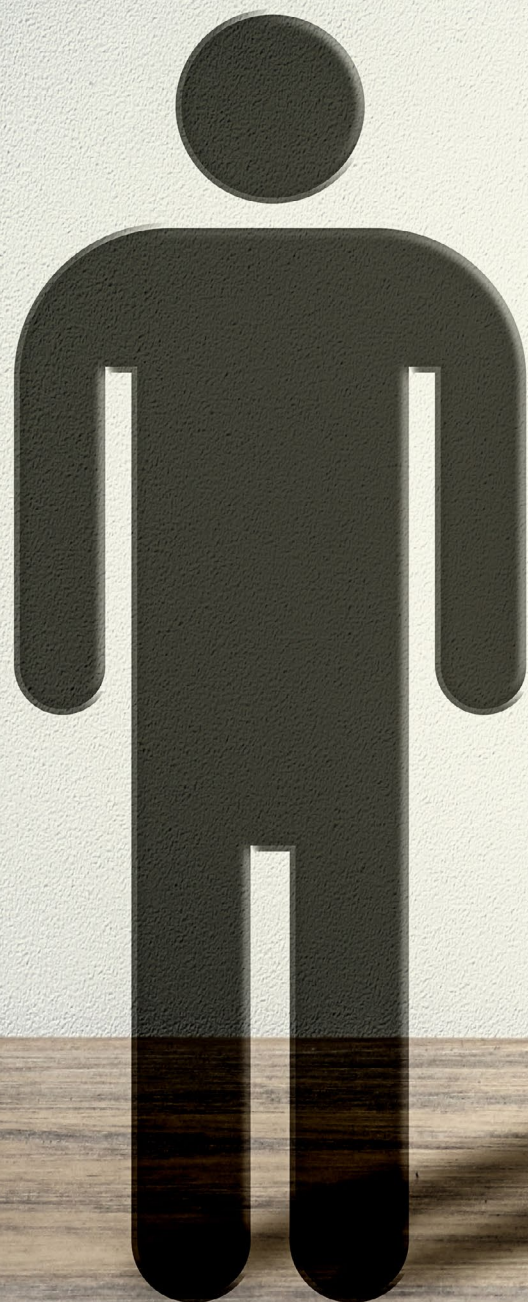
De cara a facilitar que les persones trans* puguin ser tractades i anomenades d'acord amb el gènere amb què s'identifiquen és possible canviar el nom a la TSI (Targeta Sanitària Individual) mentre no puguin tramitar el canvi del nom del DNI.



La transició

La transició és l'adaptació física a la descripció social del gènere, però no és obligatòria i no totes les persones la volen. Existeix un servei d'atenció a les persones trans* anomenat Tràn-sit que ofereix assessorament de tota mena (mèdic, social, psicològic...) a les persones que ho necessitin. Des de la llei de 2023, ja no és obligatori realitzar la transició per demanar el canvi de sexe en el registre civil ni un informe psiquiàtric. Es pot fer a partir dels 16 anys o 12-16 amb consentiment del tutor. Els tractaments hormonal i quirúrgics són finançats.

Les teràpies per a homes inclouen, però no es limiten, a l'hormona testosterona i la cirurgia com la mastectomia bilateral (treure els pits) o la fal·loplàstia (crear un penis a partir d'un múscul de l'avantbraç). Algunes de les teràpies per a la dona són les hormones estradiol i les antagonistes dels andrògens, i la cirurgia com la pròtesi mamària (col·locar pits) o la vaginoplàstia (crear una vagina).



A l'Atenció Primària, vetllem perquè la consulta esdevingui un espai de confiança on els usuaris i pacients puguin parlar obertament sobre la seva pròpia identitat amb els professionals sanitaris de referència, i així poder millorar l'atenció



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Trans i Bisexuals (FELGTB)
Guia informativa per a l'atenció de persones trans en l'àmbit sociosanitari



CatSalut (gencat.cat)
Atenció a la salut de les persones trans. Cartera de serveis



Revista FerSalut (fersalut.cat)
Identitats trans*: una mirada des de la salut

Actualitat dels nostres centres



Taller de Manualitats: un espai de creació, socialització i promoció del benestar

Es tracta d'un recurs molt ben valorat davant de situacions de soledat no desitjada, que s'ofereix com a prescripció social a aquelles persones que volen millorar la salut i el seu benestar.

Les activitats comunitàries tenen un impacte positiu i directe en la salut i el benestar de les persones, millorant l'estrès i l'ansietat alhora que estimulen la memòria, l'atenció i la resolució de problemes. El taller de Manualitats és una de les activitats més destacades i amb més èxit de la nostra ABS. Es va iniciar l'any 2018, davant la inquietud dels nostres professionals per oferir alternatives no farmacològiques i evitar o reduir la medicalització dels malestars quotidians i altres patologies.

Davant la bona acollida, s'endegarà un nou grup adreçat a aquelles persones de la nostra ABS que estiguin interessades i vulguin passar una bona estona, creant amb les seves mans.

Lloc: CAP Peralada

Horari: Dijous de 16:30 h a 18:00 h.

Data d'inici: 1 de setembre de 2025

Activitat gratuïta i per a persones > 18 anys.

Albera Salut designa els nous membres de l'equip directiu

El mes de juny, l'equip de l'EAP Albera Salut va escollir les tres professionals que acompanyaran a la Consellera Delegada, Judit Noguera, a la nova direcció del centre: la directora de Medicina, la directora d'Infermeria i la directora de Salut Comunitària, Recerca i Innovació.



Equip directiu EAP Albera Salut. D'esquerra a dreta: Rosa Fortià, Sílvia Rubio, Judit Noguera i Pyrene Martínez

Se sumen a la direcció del centre la infermera Sílvia Rubio Viladomat i les metgesses Dra. Rosa Fortià Camós i Dra. Pyrene Martínez Piera, totes elles amb una llarga trajectòria a l'Albera Salut.

En el repartiment de responsabilitats, Sílvia Rubio assumeix la direcció d'Infermeria, la Dra. Fortià la direcció de Medicina i la Dra. Martínez la direcció de Salut Comunitària, Recerca i Innovació.

Els nous perfils han estat escollits mitjançant un procés participatiu que promou la transparència, el diàleg i la corresponsabilitat compartida.



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

@alberasalut

AlberaSalut SLP

Albera Salut SLP

Albera Salut

Esport, natura i solidaritat

Una jornada saludable a la 6a Trail i Caminada Solidària del Niu de l'Àliga

Els professionals del CAP Alcover, en col·laboració amb el Club Excursionista d'Alcover, Athletic Events i l'Ajuntament d'Alcover, van organitzar per sisè any consecutiu la Trail i Caminada Solidària al Niu de l'Àliga.

Aquesta iniciativa, ja consolidada al territori, té com a principal objectiu promoure els hàbits de vida saludables mitjançant l'activitat física, alhora que canalitza la solidaritat de la ciutadania donant suport a diferents causes socials.

El recorregut, de 14 quilòmetres en total, s'iniciava al Pavelló Municipal d'Alcover, situat a prop del CAP, i transcorria pels entorns del Mas de Forès fins a acostar-se al Niu de l'Àliga, un dels paratges més emblemàtics i estimats del municipi.

Els participants podien escollir si completaven la ruta corrent o caminant, fet que va afavorir una àmplia participació, amb prop de 240 persones inscrites. Gràcies a aquesta implicació, es van recaptar 2.100 €, que han estat destinats íntegrament a Càritas Alcover, reforçant així el caràcter solidari de la iniciativa.

Felicitations a tots els participants i guanyadors per la seva implicació i compromís a l'edició d'enguany.

Una iniciativa que combina esport, natura i solidaritat en benefici de la comunitat



La força d'una comunitat que camina - i corre - per una bona causa



L'EAP Dreta de l'Eixample aconsegueix el segell EFQM 200

L'EAP Dreta de l'Eixample ha aconseguit un important reconeixement en el sector sanitari en obtenir el segell EFQM 200. Aquesta certificació, atorgada pel Club de Excel·lència en Gestió i l'European Foundation for Quality Management, destaca el compromís amb una gestió excel·lent, innovadora i sostenible.

L'acreditació es tradueix en beneficis directes per als pacients, amb una atenció més personalitzada i centrada en la seva experiència, amb procediments que han estat optimitzats per augmentar la seva eficiència i seguretat.

A més, el fet d'haver superat els rigorosos criteris de l'EFQM, significa que l'equip ha apostat per una gestió basada en la qualitat, impulsant l'elaboració de plans estratègics

El segell EFQM 200 és un estímul per seguir treballant en la qualitat i l'excel·lència de l'entitat, sempre posant al pacient al centre de totes les accions i així millorar en el camí cap a l'excel·lència en l'atenció primària

orientats a la innovació i a la millora, trauint-se en terminis de resposta més ràpids, millors diagnòstics i, en definitiva, un entorn assistencial més segur i eficient.

Aquest reconeixement obre la porta a noves oportunitats de formació, innovació i col·laboració, reafirmant el compromís de l'entitat amb la comunitat.

Més informació:

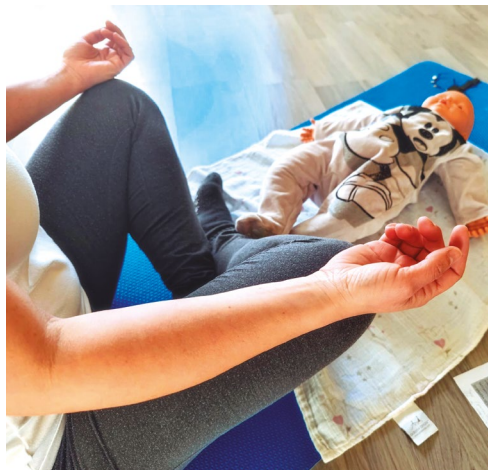


EAP Dreta de l'eixample
Reconeixement del centre
amb el Segell EFQM 200.

Nou taller de massatge infantil

El massatge infantil aporta beneficis amb el nadó en diferents aspectes com la interacció o l'estimulació, facilitant la disminució de malestars (còlics, estrenyiment...) i ajudant a la relaxació i la millora del son.

Aquest estiu realitzem un nou taller de Massatge Infantil, conduït per la nostra infermera de pediatria Concepció Solé, amb l'objectiu de realçar la connexió entre els bebès i la seva família. Els tallers ens aporten un lligam entre famílies i els seus nadons creant moments d'intimitat, que afavoreixen el creixement



emocional dels nostres infants. Es treballa el tacte nutritiu a través del massatge, una connexió i cura que comença ja a l'embaràs.

Nova edició: A l'estiu, mantingue't actiu!

Es tracta d'un espai per mantenir-nos frescs i actius a l'estiu, una activitat guiada pel nostre FisioApic, David Marcos. Tallers dinàmics i saludables que ofereixen mantenir-se actiu en un espai climatitzat, promovent la mobilitat, reduint el dolor i augmentant el nostre benestar físic i emocional.



Cuidem la salut dels nostres infants i adolescents

Revisions escolars dins del Programa de salut bucodental

Una bona salut bucodental és essencial per gaudir d'un bon estat de salut general i d'una bona qualitat de vida.



L'equip d'odontologia de l'EAP Centelles, la Dra. Ona Codina i la higienista Laura Cañada, es desplacen a les escoles del territori per dur a terme revisions bucodentals als infants de 14 d'infantil, 1r i 6è de primària.

L'objectiu de la revisió és detectar precoçment les eventuais malalties de la boca i assolir una atenció de la salut bucodental universal, equitativa i gratuïta per tota la població i informar a les famílies.

Després de les revisions, des del centre, es lliura un informe de salut individual i personal a cada infant i a les respectives famílies.

Vacunació escolar

Una de les funcions del Programa "Infància amb salut" i del Programa de salut escolar de Catalunya és dur a terme la vacunació dels infants i adolescents d'acord amb el calendari vacunal vigent en cada moment.



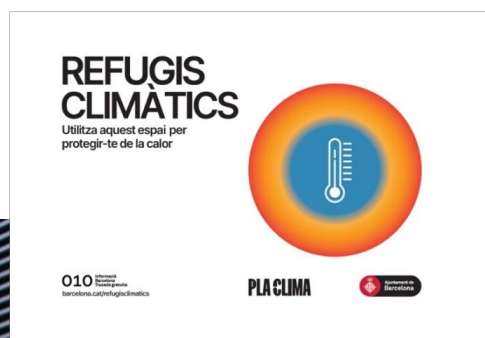
Un dels principals objectius que els professionals sanitaris es desplacen des dels centres d'atenció primària (CAP) als centres educatius és garantir l'accessibilitat i mantenir una cobertura de vacunació

òptima en infants i adolescents. Això, a més, també permet garantir la continuïtat assistencial i el seguiment del calendari de vacunacions sistemàtiques de Catalunya.

Aquest any les infermeres Sara Esteve, Dagda Bermudez i Alba Masó d'EAP Centelles són les encarregades de vacunar els infants i adolescents dels cursos de 6è de primària, 1r i 2n de l'ESO als IES de Centelles i Hostalets de Balenya.

Refugis climàtics Poble-sec 2025

Guair-se de la calor és molt important durant els mesos d'estiu on les temperatures són altes.



A la porta del CAP trobaràs una font d'aigua potable disponible per a tothom. Només cal que portis la teva ampolla i la podràs omplir!

Els refugis climàtics són espais on protegir-se de la calor durant l'estiu, en el cas dels espais oberts, i del fred i la calor en els espais tancats.

Tot i que la majoria d'espais estan oberts tot l'any, les dates establertes d'activació del servei van del 15 juny fins al 15 setembre, encara que les dates d'obertura poden variar, i per això cal consultar prèviament si s'hi pot accedir.

A continuació us mostrem els refugis climàtics del nostre barri:

- **Centre Cultural Albareda**
c/ Albareda, 22-24]
- **Biblioteca Poble-sec-Francesc Boix**
[c/ Blai, 34]
- **Casal de Gent Gran del Poble-sec**
[pl. Sortidor, 12]
- **Centre Cívic El Sortidor**
[pl. Sortidor, 12]

A més, la nostra situació privilegiada a la ciutat ens permet gaudir de l'accés al Parc de Montjuïc.

És important recordar que els refugis climàtics no disposen d'atenció sanitària i, per tant, en cas de patir un cop de calor, cal venir al CAP o al centre sanitari més proper.

Recerca i innovació centrada en el pacient

L'aplicació de noves tecnologies, la medicina personalitzada i la intel·ligència artificial estan redefinint la manera d'atendre els pacients. Aquesta revolució, guiada per la recerca, té un objectiu clar: millorar la qualitat assistencial, l'accessibilitat i els resultats en salut

L'EAP Sardenya ha obtingut dos premis fruit dels nostres esforços com a entitat que treballa sota els conceptes d'Atenció Centrada en el Valor (Value-based health Care):

Premi Grup Mutuam 2025

La participació en la 8a Jornada d'Atenció a la Dependència amb el Projecte Xarxa de Salut i Benestar a Casa, va rebre el 7è premi de Recerca d'Atenció a la Dependència, en la modalitat externa. Aquest projecte té l'objectiu de detectar precoçment alertes en l'estat de salut i benestar de les persones en el seu domicili, i facilitar una resposta coordinada entre el conjunt de serveis d'atenció domiciliària, per mitjà d'una aplicació digital.



Premi Innovation Day 2025

La participació en la 2a edició d'INNPAU de l'Hospital Sant Pau, amb el projecte RADAR [Designing and validating a Real-time Adverse Drug reaction Automated Recognition tool for primary care: the RADAR study], per la realització d'un MVP (Producte Mínim Viable) en Salut Digital. S'ha dissenyat una eina per a la detecció automàtica de reaccions adverses a fàrmacs en temps real, a la consulta d'Atenció Primària.



La recerca permet millorar tant el treball quotidià dels professionals de la salut, com poder donar resposta a les necessitats emergents entre la nostra població en relació amb els serveis de salut i la seva sostenibilitat. Esdevé un salt qualitatiu per cuidar-te millor i gaudir d'una millor salut

El CAP Sarrià, un centre docent compromès amb la formació

Des de fa anys, el CAP Sarrià és un centre docent de referència, acollint estudiants de medicina i infermeria de la UIC [Universitat Internacional de Catalunya], residents d'oftalmologia de l'ICO [Institut Català d'Oftalmologia] i, des de fa cinc anys, residents de Medicina i Infermeria de l'UDACEBA, la Unitat Docent d'ACEBA.

Formació d'excel·lència en infermeria i medicina

Al CAP Sarrià es formen professionals que ja són metges i infermeres i completen aquí la seva formació per ser especialistes en Medicina i Infermeria Familiar i Comunitària.

Ja han acabat la seva rotació al nostre centre dues Infermeres Internes Residents (IIR): la Celia Seiquer i la Irene Cuéllar, que van tenir com a tutores les infermeres Anna Amorós i Catalina Fons.

Aquest any, el Dr. Marc Miret finalitza la seva residència com a metge de família, marcant una fita: ha estat el primer resident de Medicina Familiar i Comunitària format al CAP Sarrià, amb el Dr. Jordi Arrufat com a tutor. El Dr. Víctor García inicia el seu quart i darrer any de formació com a resident de Medicina Familiar i Comunitària, de la mà de la seva tutora, la Dra. M. Eugènia Ciscar. A més, aquest curs s'incorpora com a resident de primer any la Dra. Camila Cajal, amb la Dra. Anna Gaspà com a tutora. Aquests Metges Interns Residents (MIR) són metges que estan completant la seva formació com a especialistes en Medicina Familiar i Comunitària.

Dr. Marc Miret
Dr. Jordi Arrufat



Dr. Víctor García
Dra. M. Eugènia Ciscar



Dra. Camila Cajal
Dra. Anna Gaspà



Un compromís amb el creixement professional

Ser un centre docent ens enriqueix com a equip: millora l'aprenentatge, fomenta l'intercanvi de coneixement i ens impulsa a ser millors professionals. És un orgull poder continuar oferint aquesta formació i contribuir a la qualificació de les futures generacions de professionals de la salut.

Torna el refugi climàtic: un espai fresc per cuidar cos, ment i vincles comunitaris

Durant els mesos de juliol i agost, el CAP Vallcarca-Sant Gervasi esdevé un refugi climàtic amb activitats per fomentar la salut física, emocional i cognitiva de persones vulnerables, creant un espai de confort i vinculació comunitària.

Els divendres d'estiu, en horari de 10h a 12h, la 4a planta del CAP Vallcarca-Sant Gervasi es transforma en un espai segur i fresc per a persones especialment vulnerables a la calor. Amb l'objectiu de promoure un envelliment saludable, s'hi duen a terme sessions setmanals que combinen exercici lleu, estimulació cognitiva, creativitat i tècniques de relaxació. A més, professionals del CAP ofereixen xerrades obertes a la comunitat sobre temes com alimentació, envelliment actiu o salut emocional.

El projecte, que a l'anterior edició va comptar amb el suport de la Fundació Catalunya La Pedrera, ha registrat una alta participació i compromís. Les persones assistents en destaquen el benestar emocional i el sentiment de pertinença. Es tracta d'un model reproducible i adaptable que connecta salut, comunitat i territori.



Atenció Primària Vallcarca - Sant Gervasi

REFUGI CLIMÀTIC

ELS DIES 4, 11, 18, 25 DE JULIOL I 1, 8 D'AGOST DE 10 A 12H

A LA 4A PLANTA DE L'EDIFICI PEDRAFORÇA

Guarir-se de la calor és molt important durant els mesos d'estiu, on les temperatures són altes. Des del CAP us proposem un seguit de sessions per promoure l'exercici físic, el benestar emocional i l'estimulació cognitiva. A més, aprofitarem l'espai per oferir xerrades informatives sobre temes de salut per part dels nostres professionals i dirigides per la població major de 65 anys.

Estimulació cognitiva	Salut oral
Activitat física	Cos i Moviment
Expressió i creativitat	Relaxació i mindfulness
	Alimentació saludable

PODEU CONSULTAR TOTS ELS REFUGIS DISPONIBLES DE LA CIUTAT A
www.barcelona.cat

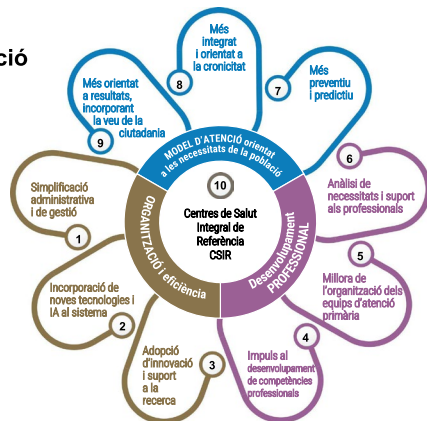


Per a més informació, contacteu-nos al 667 769 698.

Un espai on la salut i el confort climàtic es donen la mà per promoure el benestar i combatre la soledat no desitjada

CSIR EAP Vic Som Centre de Salut Integral de Referència

Línies d'acció



El Departament de Salut va constituir el Comitè d'Avaluació, Innovació, Reforma Operativa del Sistema de Salut [CAIROS] el setembre de 2024 per reformar el sistema de salut de Catalunya i mantenir-lo a l'avantguarda d'Europa.

En l'àmbit de l'atenció primària de salut, i a través de 25 mesures, es va proposar crear nous Centres d'Atenció Primària, anomenats Centres de Salut Integral de Referència [CSIR], per millorar el sistema públic de salut i fer-lo sostenible, centrant l'atenció en les necessitats de les persones, cuidant els professionals de la salut i optimitzant el funcionament de les institucions. L'EAP Vic va ser un dels 27 CAP escollits per fer la prova pilot.

Aquests nous centres de salut estan rediseñats per donar una resposta integral a les necessitats actuals de la població, mitjançant la integració de serveis sanitaris i socials, i in-

La ciutat de Vic, amb els seus dos CAP com a CSIR, ha estat especialment escollida per pilotar dues mesures en l'àmbit de serveis socials, que poden tenir un impacte directe i immediat en l'atenció a les persones.

- Accés fàcil i ràpid, amb possibilitat de gestió del SAD [Servei d'Atenció Domiciliari] en col·laboració amb els serveis socials municipals.
- Valoració de la Dependència accessible i ràpida. Aquest procés actualment tarda uns 14 mesos de mitjana i cal resoldre-ho en molt menys temps.

novacions organitzatives, assistencials i tecnològiques.

Tot l'equip estem molt il·lusionats amb aquesta nova etapa. Esdevé un repte important per oferir una nova atenció primària, més propera, accessible, orientada a les necessitats socials i de salut de les persones, i on els professionals ens sentim reconeguts i prestigisats.

Més informació:

CSIR EAP VIC



Un model integrat d'atenció pediàtrica

Un dels pilars de Pediatria dels Pirineus és la combinació d'atenció primària i hospitalària per part dels mateixos professionals.



Equip de Pediatria del Pallars



Equip de Pediatria de l'Alt Urgell

Aquest model permet una millor continuïtat assistencial, coordinació entre nivells, i una millor qualitat en l'atenció als infants. Alhora, contribueix a la satisfacció professional, gràcies a la diversificació de tasques i a un control més proper dels pacients.

Atenció primària

Als principals municipis de cada comarca, s'ofereix atenció pediàtrica de dilluns a divendres als matins, i també algunes tardes. A més, hi ha agenda d'urgències a les tardes. Als municipis més petits, la consulta es concentra en dies específics, coordinant-se estretament amb el personal d'infermeria per garantir les revisions del nen sa, la vacunació, i altres activitats del Programa de salut infantil.

A l'Alt Urgell atenem a dos Centres d'Atenció

Primària [CAP], al consultori local i a la Fundació Sant Hospital, i al Pallars, a quatre CAP, a un consultori local i a l'Hospital Comarcal del Pallars.

Atenció hospitalària

Els dies laborables al matí hi ha presència física d'un pediatre als hospitals. A més, durant les guàrdies laborables i els dies festius, sempre hi ha un pediatre localitzable per a l'atenció perinatal i per a consultes urgents.

Cuidem la salut de 6.000 infants.
Actualment, la població infantil (0-14 anys) atesa és aproximadament de 3.000 infants a l'Alt Urgell i 3.000 a la zona dels Pallars

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut

 fersalut_aceba

 @revistafersalut

 Canal ferSalut

ferSalut.cat



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut

