

www.fersalut.cat

ferSalut

Cuidem la teva salut

La migranya més que un mal de cap

Embaràs actiu i saludable

Cerca segura i fiable
d'informació en salut

La Meva Salut, què és i com
fer-ne un ús responsable

 VÍDEO

Com curar una ferida a casa



Dr. Jaume Sellarès
Gerent de l'EAP Sardunya
President del Comitè Organitzador de les XXVI Jornades ACEBA

EDITORIAL

XXVI Jornades ACEBA

Lideratges transformacionals per afrontar els nous reptes de l'AP

Aquest any, des de l'EAP Sardunya, hem tingut el privilegi d'acollir i organitzar les XXVI Jornades ACEBA: una trobada que, per a nosaltres, ha estat molt més que un esdeveniment professional. La celebració ha coincidit amb els 25 anys de trajectòria de l'EAP Sardunya i amb el nostre reconeixement com a Centre de Salut Integral de Referència [CSIR], un doble motiu d'orgull que ens convida a mirar enrere amb gratitud i endavant amb determinació per continuar impulsant la reforma de l'Atenció Primària.

Sota el lema: Lideratges transformacionals per afrontar els nous reptes de l'Atenció Primària, hem volgut posar en valor un lideratge que inspira, que escolta i que fa créixer els equips.

El programa ha estat intens i profundament enriquidor, amb ponents i convidats de gran nivell. S'hi han presentat més de 50 experiències en format pòster, nombrosos projectes i estudis, i tallers que han facilitat l'intercanvi d'innovació, coneixement i bones pràctiques.



La recerca, la innovació, els nous rols professionals i la figura dels assistents clínics hi han tingut un protagonisme destacat.

Un dels moments més inspiradors va ser l'espai de trobada intergeneracional, on boomers, generació X, millennials i generació Z vam compartir perspectives, vivències i maneres d'entendre la professió. Transformar la diversitat generacional en una oportunitat de creixement mutu era el nostre objectiu, i podem afirmar amb satisfacció que l'experiència va ser un èxit.

Ens sentim profundament orgullosos d'haver organitzat unes jornades d'alt nivell, plenes de contingut i de persones compromeses. Apreciem sincerament la participació i la implicació de tots els ponents, així com els reconeixements ACEBA a la trajectòria professional, que van donar un valor afegit molt especial a la trobada.

Les XXVI Jornades ACEBA han estat un reflex del què som i del que volem continuar essent: una comunitat de professionals que creu en l'autonomia, la innovació i el valor humà de la nostra feina. Gràcies per compartir aquest camí amb nosaltres.



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

Àngels Senan. ABS Alt Camp Oest

Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample

Sara Serra. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Ariadna Parramon. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Muralles Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

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

Dipòsit legal: B-41601-2003

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

FerSalut Núm. 132 - Novembre-Desembre 2025

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

SUMARI



Embaràs actiu i saludable

Pàg. 4



La migranya: més que un mal de cap

Pàg. 8



Cerca segura i fiable d'informació en salut

Pàg. 12



La Meva Salut, què és i com fer-ne un ús responsable

Pàg. 16

ferSalut

YouTube

Trobareu el vídeo al
Canal YouTube
Revista FerSalut

Si no cedeix l'hemorràgia, acudir al
CAP de referència o trucar al 061 o al 112

Com curar una ferida a casa

Sílvia Ricart,

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



Eva Romo
Fisioterapeuta d'Atenció Primària i Comunitària (FisioAPiC)
Professional d'EAP Sardenya fins novembre 2025

EAP Sardenya



Embaràs actiu i saludable

L'embaràs és una etapa de grans canvis físics i emocionals en la vida de la dona. Mantenir un estil de vida actiu i saludable en aquest període és fonamental tant pel benestar de la mare com pel desenvolupament adequat del nadó.

Es recomana sempre consultar amb el vostre referent assistencial abans de començar qualsevol rutina d'exercici. Sobretot si es vol fer una activitat nova que no es realitzava abans d'estar embarassada



Importància de l'exercici físic durant l'embaràs

L'exercici físic moderat durant l'embaràs ajuda a reduir molèsties com el mal d'esquena i a prevenir malalties com la diabetis gestacional, i altres alteracions freqüents com la hipertensió o l'excés de pes. A més, fer exercici també contribueix, per una banda, a la millora de la qualitat del son i a reduir l'ansietat i, d'altra banda, a preparar el cos per al part i la recuperació postpart.

En general, si no hi ha contraindicacions mèdiques, les recomanacions d'activitat física en aquesta etapa vital segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) són:

- Fer uns 150 minuts setmanals d'activitat física d'intensitat moderada. Per exemple, caminar, nedar o bicicleta 30 minuts al dia, 5 dies a la setmana.
- O bé 75 minuts d'activitat d'intensitat vigorosa a la setmana.

La combinació d'ambdues seria l'òptim per mantenir-se actius o suficientment actius. Per exemple, caminar ràpid o ballar, exercicis de força i ioga.

És fonamental que les activitats físiques siguin segures, supervisades i adaptades a cada etapa de l'embaràs i a cada persona



Activitats recomanades

Les activitats dins de l'aigua són molt recomanables per a les embarassades, ja que dins l'aigua, com a medi ingràvid, facilita la prevenció de l'edema a les cames afavorint la circulació de retorn i facilitant la mobilitat del cos en descàrrega.

També les activitats que promouen la relaxació o els estiraments, com el ioga, són molt beneficioses durant aquesta etapa de tants canvis, per poder acompanyar el cos i mantenir-lo fort i flexible.

És important respectar el descans, però sobretot evitar el sedentarisme. És imprescindible mantenir-se activa i en moviment.

Recomanacions

Caminar diàriament per millorar la circulació.

Nedar per millorar les articulacions.

Exercicis de força suaus per mantenir la musculatura.

Ioga prenatal per millorar la flexibilitat, la postura i la relaxació.

Un entrenament previ de sòl pelvià per reforçar la musculatura pot ajudar a facilitar el part. Però cal remarcar que durant l'embaràs estan contraindicats els hipopressius i es recomana evitar activitats d'impacte com saltar, córrer o l'esport d'alta competició.

Actualment, des de l'Atenció Primària es promou un abordatge integral que combina l'educació sanitària, l'exercici físic adaptat i el suport emocional



Beneficis de la fisioteràpia

La fisioteràpia ofereix eines per millorar la postura i enfortir la musculatura del sòl pelvià i la faixa abdominal. També pot donar eines per acompanyar els canvis posturals i alleujar molèsties d'esquena o tensió muscular que puguin aparèixer durant aquesta etapa.

Les sessions de fisioteràpia poden incloure tècniques de relaxació i respiració que ajudaran a gestionar el dolor durant el part, per exemple. Una eina molt interessant i que ha demostrat molts beneficis és la meditació o mindfulness.

Una vida activa i saludable no és només fer exercici, sinó un equilibri entre moviment, nutrició, descans i benestar emocional



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Canal Salut (gencat)

Activitat física durant l'embaràs i el postpart



Scientia (gencat)

Activitat física per a embarassades



Anna Gaspà Gamundi
Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes



La migranya: més que un mal de cap

La migranya és un trastorn neurològic complex que afecta un 12-15% de la població. Es caracteritza per un dolor pulsatiu, caracteritzat per batecs o pulsacions, sovint a un costat del cap, i pot anar acompanyat de náusees, vòmits i molèstia extrema a la llum o al soroll (fotofòbia i fonofòbia). És 3 vegades més freqüent en dones a causa de factors hormonals.





Diferències entre migranya i cefalea tensional

- **Migranya:** Dolor intens i incapacitant que obliga a repòs, amb nàusees i/o fotofòbia. Empitjora amb el moviment.
- **Cefalea tensional:** Dolor constant i moderat, com una “banda” al voltant del cap. Molesta, però permet continuar amb les activitats quotidianes.

Què la provoca?

No hi ha una causa única, però es relaciona amb factors genètics (antecedents familiars) i factors desencadenants com l'estrès, la falta de son, els canvis hormonals (menstruació), certs aliments (xocolata, formatges, alcohol) o factors ambientals (llums brillants, olors fortes).

Com es pot prevenir?

1. **Identificar els desencadenants.** Fer un diari del dolor per detectar patrons. Pot ajudar una app com Migraine Buddy, gratuïta i fàcil d'utilitzar.
2. **Mantenir rutines saludables.** Dormir les hores necessàries (7-9 hores), fer exercici moderat i evitar dejunis.
3. **Controlar l'estrès.** Pràctiques com el mindfulness o la respiració profunda poden ser útils.

Tractament

• Per les crisis: tractament agut

Paracetamol o ibuprofèn per crisis lleus. Per les més fortes, els triptàns són fàrmacs específics que s'han de prendre al començament de l'atac. Cal que siguin prescrits per un metge.

• Per a prevenir: tractament preventiu

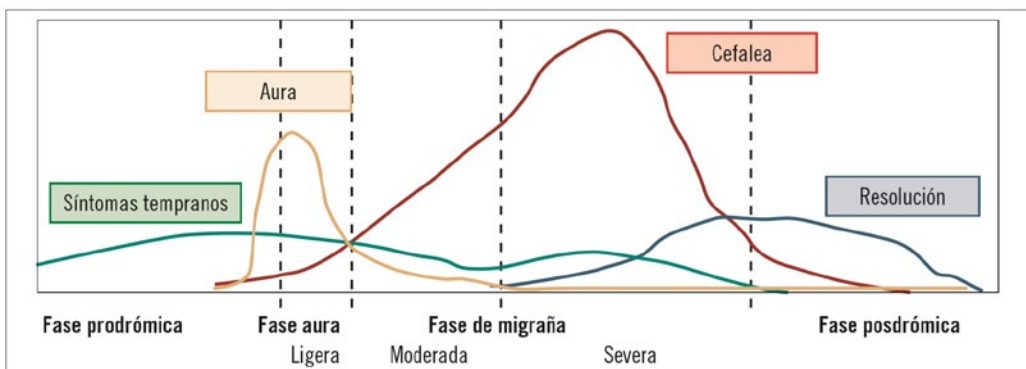
Si tens ≥ 3 atacs al mes que interfereixen en la teva vida, existeixen fàrmacs prescrits pel metge (com beta-bloquejants o antiepilèptics) i teràpies avançades com els anticossos anti-CGRP ('gepants'), que suposen una revolució en el control de la migranya.

Hi ha unitats especialitzades que també poden ajudar en casos més resistents als tractaments.

Quan cal consultar el metge?

Si les migranyes són freqüents, incapacitants o canvien de patró, és important buscar ajuda professional. Consulta urgentment si el dolor és "el pitjor de la teva vida", dura més de 72 hores o s'acompanya de símptomes neurològics com pèrdua de visió o dificultat per parlar.

Recorda! La migranya no té cura, però amb un enfocament adequat es pot controlar i millorar significativament la qualitat de vida. No ho normalitzis: buscar ajuda és el primer pas





ENLLAÇOS D'INTERÈS



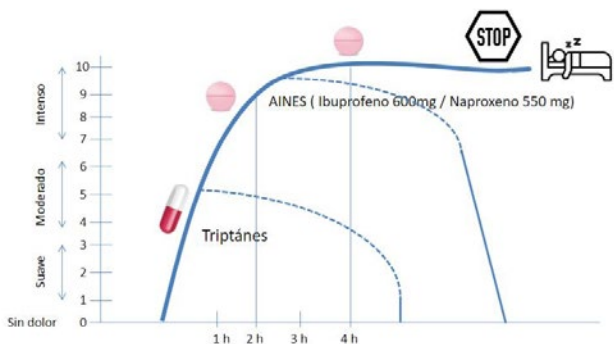
Portal Clínic Barcelona
Cefalea



Asociación Española de Migraña y
Cefalea (AEMICE)
Dolor de cabeza



Mi dolor de cabeza



Imatge gràfica cedida per la unitat de migranyes de
l'Hospital Clínic de Barcelona



Beatriz Jiménez
Metgessa de família

EAP Dreta de l'Eixample
CAP Roger de Flor



Cerca segura i fiable d'informació en salut

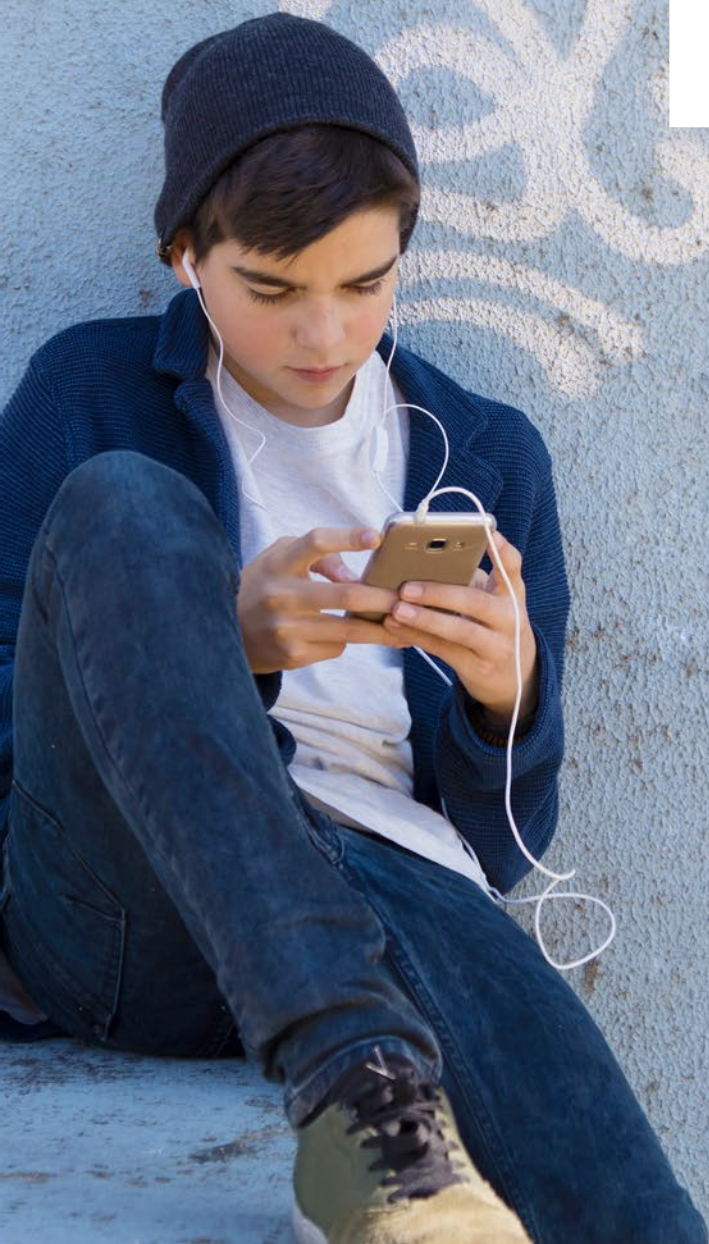
Recursos digitals d'especial interès per als joves i adolescents

La salut interessa a nivell social i la preocupació per aquesta temàtica engloba a tots els grups d'edat. Des de fa uns anys, la cerca general d'informació s'ha desplaçat majoritàriament a motors de cerca, xarxes socials, aplicacions de missatgeria instantània i contingut en streaming. Ara també es busquen respostes en la Intel·ligència Artificial (IA).

Segons les darreres dades de l'Institut Nacional d'Estadística [INE] de l'any 2023, el 95,3% de la població de 16 a 74 anys utilitzava internet, sent una pràctica majoritària en els joves de 16 a 24 anys, assolint un percentatge d'ús en aquesta franja d'edat de fins al 99,9%. L'activitat més realitzada en línia és l'ús de serveis de missatgeria instantània, com WhatsApp® o Telegram®.

Des de l'Atenció Primària, impulem activitats preventives en l'àmbit de la salut di-

rigides a la comunitat, com és la formació sobre cerques segures a internet referent a temes mèdics. Disposem de diferents vies per fer arribar aquesta informació a la població: el programa Salut i Escola, les pantalles a les sales d'espera o als accessos del centre, els articles de la revista Fer Salut, les xarxes socials pròpies o web del centre, les xerrades per part del personal sanitari dels centres a entitats del barri, accions lligades a les taules de salut i col·laboracions amb mitjans de comunicació local.



Difondre informació sobre com consultar contingut mèdic de forma rigorosa, garantint la qualitat, té un impacte positiu a totes les franges d'edat, però és especialment rellevant en adolescents i joves de generacions digitals

Pàgines web, contacte i comptes oficials a les xarxes socials per fer consultes segures sobre salut

Canal Salut de la Generalitat de Catalunya

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/>

YouTube: @salutgeneralitat

Instagram: @salut_cat

Infermera Virtual

<https://www.infermeravirtual.com/cat>

YouTube: @infermeravirtual

Instagram: @infermeravirtual

Sistema d'Emergències Mèdiques de Catalunya [SEM]

Canal de YouTube: @sistemademergenciesmedique1206

Consells per a pacients de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària

<http://www.camfic.cat/Fullspacients.aspx>

Instagram: @salutcamfic

JoveCat de la Generalitat de Catalunya

Instagram: @joventutcat

Línia Verda

Servei de Gencat que ofereix informació sobre drogues

900 900 540 [24h/365d]

Servei d'Orientació sobre Drogues [SOD]

Acompanyament en l'abús de substàncies o pantalles fins a 21 anys.

932378756

Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats [CJAS]

Orientació en processos relacionats amb la sexualitat fins als 30 anys.

934151000 - 687748640

Missatgeria instantània d'organismes i entitats oficials

Funcionen mitjançant una aplicació informàtica per dispositiu mòbil o tauleta [app].

- **Obro Feel**
 - Xat de suport emocional de la Secretaria d'Infància, Adolescència i Joventut.
 - 680 354 155
- **Tarda Jove**
 - 634 277 666 [Dilluns de 15 a 19 hores]
 - Servei que depèn del programa ASSIR Barcelona i on es poden consultar dubtes relacionats amb la salut sexual i reproductiva.
- **Suport Xat Jove**
 - 679 333 363
 - Xat de suport emocional per a joves de 14 a 25 anys.



EstarB

És un servei gratuït que ofereix suport psicològic i emocional per a joves de 12 a 25 anys. També ofereix suport i recursos a famílies amb fills i filles adolescents, de 12 a 20 anys, i a professionals que treballen amb adolescents i joves.

Gratuït i confidencial

Contacte:

WhatsApp: 619 006 974

Telèfon: 932 563 560

Email: estarbjoves@bcn.cat [contacte per a joves] o estarbfamilies@bcn.cat [contacte per a famílies i professionals]

Presencial: Punts EstarB [Barcelona].

<https://www.barcelona.cat/joves/ca/estarb/punts-estarb>



Les vies a través de les quals accedeixen els nostres joves a informació sobre salut en línia poden determinar els seus comportaments i conductes al respecte, per tant, és clau que busquin bé i que desenvolupin una actitud crítica cap als continguts digitals trobats. Una de les nostres tasques comunitàries com a agents de salut és col·laborar en la difusió de recursos en línia fiables, actualitzats i d'acord amb les vies de cerca més utilitzades per la joventut.



Andreea Irina Foca
Unitat Atenció Ciutadania



Albert Planchuelo
Infermer



CAP Les Hortes
EAP Poble-sec

La Meva Salut, què és i com fer-ne un ús responsable

La Meva Salut [LMS] és l'espai digital on la teva informació sanitària està al vostre abast. És una eina molt útil, segura i confidencial des de la qual es poden consultar diferents informes i realitzar tràmits sobre salut.

Què pots fer des de l'espai La Meva Salut?

- Consultar i descarregar els informes clínics del CAP, urgències o altes hospitalàries, comprovants de baixes laborals, resultats d'anàlisis i proves d'imatge.
- Veure i descarregar la recepta electrònica i consultar la medicació activa.
- Gestionar cites amb el CAP i consulta de visites a centre hospitalaris.
- Accedir al teu historial de vacunes.
- eConsulta.
- Realització de tràmits.







Per tal de donar la informació necessària i fer la consulta el més completa possible, podeu adjuntar documentació i imatges perquè puguin ser valorades pel personal sanitari

Si teniu una cita i no podeu anar-hi, anul·leu-la per alliberar l'espai per a un altre pacient

Participació activa, gestió autònoma

eConsulta

L'eConsulta és una via molt pràctica per resoldre dubtes no urgents o fer seguiment de tractaments. Durant el procés d'enviament de l'eConsulta, se us preguntarà el motiu i se us dirigirà al professional més adequat per resoldre la demanda que pot ser gestionada per personal administratiu sanitari, infermeria o medicina. És important definir amb precisió el motiu de la consulta, ja que si arriba a un professional que no en té la competència, pot ser necessari retornar-la sense que es pugui resoldre.

No s'ha d'utilitzar aquesta via de comunicació en casos de malaltia aguda que s'hagi de valorar o tractar en aquell mateix moment, així com sol·licituds de baixa laboral, ja que el temps de resposta no és immediat. Un cop s'envia l'eConsulta, s'indica el dia a partir del qual apareixerà a l'agenda de qui es dirigeix i podrà ser contestada.

Un cop enviada una eConsulta, el sistema avisa de si teniu alguna consulta pendent de resposta, per evitar així duplicitats i saturar el sistema.

Demandar cita

Utilitzar el gestor de cites per demanar, modificar o anul·lar la teva visita al CAP, evitant així trucades o desplaçaments innecessaris. Com en el cas de l'eConsulta, és important indicar de manera correcta el motiu de la visita, ja que el sistema anomenat "citació per motius" determina quin professional ha de realitzar la visita, i si no s'adequa el motiu real a la necessitat pot ser que no es pugui resoldre a la consulta.

PROMS, o qüestionaris de salut

Els anomenats PROMS són qüestionaris de salut que l'equip sanitari pot enviar a través de LMS. Un cop contestats, els resultats s'integren automàticament a la història clínica, acompanyat d'un avís per revisar els resultats. Aquesta és una eina molt útil perquè permet completar algunes dades d'hàbits saludables des de casa i fomenta l'autonomia de la persona a poder participar de forma activa de l'atenció sanitària.

Com donar-se d'alta

Cal realitzar la gestió de manera presencial al CAP, portant la TSI i un document identificatiu [DNI, NIE...].

Les persones sol·licitants han de tenir 16 anys o més i disposar de:

- Document identificatiu [DNI, NIE o pasaport]
- Targeta sanitària individual [TSI]
- Adreça de correu electrònic
- Telèfon mòbil on rebre SMS

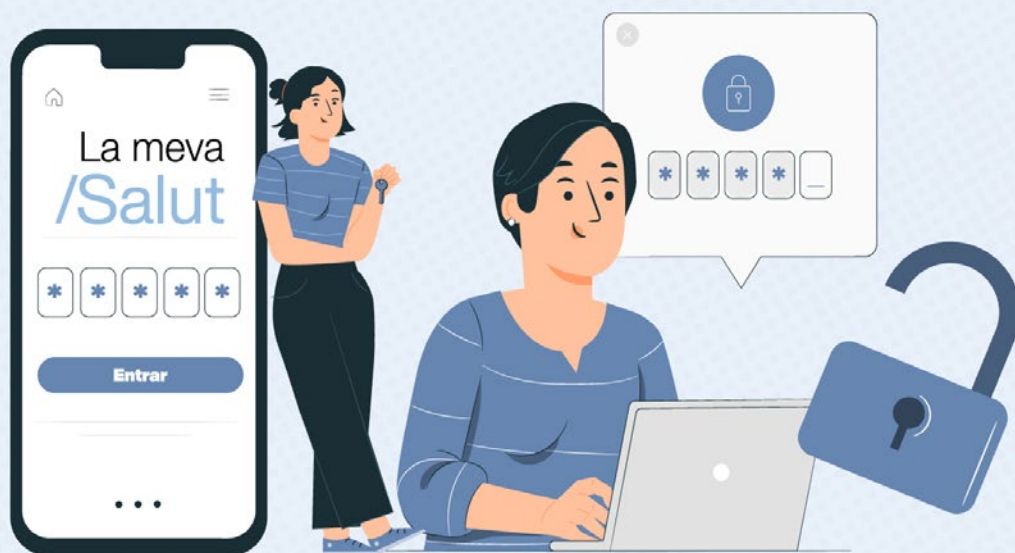


Gestió de la seguretat i la confidencialitat

LMS conté informació sensible referent a la teva salut, i per això l'accés està protegit amb un sistema de doble identificació que assegura que la persona que vol accedir-hi és la responsable de les dades: un cop introduïda la contrasenya, es rep un codi mitjançant SMS al telèfon que consta al sistema, i que s'ha d'introduir en una nova pàgina, abans

de poder accedir a totes les dades.

També s'ha reforçat la seguretat de les contrasenyes i s'ha introduït la notificació per correu electrònic cada vegada que es modifiquen les dades de contacte associades a LMS, tant el correu electrònic com el número de telèfon, per garantir-ne la protecció.



DONA'T D'ALTA A LA MEVA SALUT I DESCOBREIX UNA NOVA MANERA DE RELACIONAR-TE AMB EL SISTEMA DE SALUT



FES-TE DIGITAL EN SALUT

Accedeix a La Meva Salut i fes un munt de gestions sense sortir de casa. Podràs consultar-hi informes i resultats de proves mèdiques, descarregar-te el pla de medicació o el justificant vacunal, comunicar-te amb els teus professionals de la salut i fer moltes coses més.



Descarrega't
La Meva Salut



Dona't
d'alta aquí



/Salut



Generalitat
de Catalunya

Accés a La Meva Salut segons l'edat de la persona atesa

Edat del Menor	Accés del Pare/Mare/Tutor Legal	Accés del Menor
Menors de 16 anys	Poden sol·licitar l'accés per consultar informació i fer gestions	No tenen accés propi
Entre 16 i 17 anys	Poden accedir, però necessiten el consentiment explícit del menor	Poden accedir al seu propi espai de LMS
A partir de 18 anys	Els pares/mares perden l'accés automàticament	Tenen accés com a adults

LMS és una eina molt útil, però el seu màxim benefici depèn del seu ús responsable i conscient. Per això és important conèixer els usos i límits de la plataforma

Recorda! La Meva Salut és la teva finestra digital al sistema de salut. Utilitza-la amb responsabilitat, prudència i respecte pel temps i la feina dels professionals sanitaris, i es convertirà en el teu gran aliat





Salut actualitza la secció "Medicació" de LMS

A partir d'ara, les persones usuàries de La Meva Salut poden visualitzar totes les seves prescripcions, fins i tot les que ja s'han recollit a la farmàcia o han finalitzat la seva vigència. Fins ara, un cop la medicació s'havia dispensat i ja no quedaven més envasos per recollir, aquesta deixava de mostrar-se a la secció. Amb aquesta millora, la informació de cada prescripció es manté visible, cosa que facilita fer consultes posteriors i disposar d'un historial complet de la medicació.

La nova secció presenta la informació de manera més estructurada i entenedora:

1. Medicació vigent: mostra tots els medicaments, productes sanitaris i dietètics que encara són dins del període de vigència de la prescripció, fins i tot si ja s'han recollit a la farmàcia.

1. Medicació en cas de necessitat: inclou aquells medicaments o productes prescrits per utilitzar només si és necessari, segons les indicacions del professional.

1. Medicació anterior: permet consultar la medicació prescrita en els darrers tres anys, malgrat no estar vigent, amb el detall de cada prescripció.

Aquesta millora permet a la ciutadania tenir una visió global i històrica de la seva medicació, fet que facilita la comunicació amb els professionals de salut i la gestió dels tractaments a llarg termini, i permet que els usuaris puguin seguir correctament el tractament prescrit, fomentant la seva autonomia respecte a la seva medicació.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



CatSalut (gencat.cat)
La Meva Salut



La Meva Salut
Accés a LMS, la teva
informació de salut

Actualitat dels nostres centres



Les entitats d'ajuda a malalts i familiars



Quan ens diagnostiquen una malaltia, sigui a nosaltres mateixos o a les persones del nostre entorn més proper, ens sorgeixen molts dubtes i noves necessitats.

Sovint, el sistema de salut i social no pot cobrir de manera eficient aquestes necessitats que es deriven de la nova situació vital i un molt bon recurs a on dirigir-se són les entitats d'ajuda a malalts.

Esdevenen un punt de trobada de persones que comparteixen dificultats i reptes i poden generar canvis personals, familiars i comunitaris

Es pot dir que existeix gairebé una entitat o més d'una per cada patologia i malgrat que sovint es trobin en nuclis urbans grans, a través de la xarxa d'internet podem accedir a la informació de suport i orientació que ens ofereixen de manera fàcil.

L'autoorganització de malalts i familiars per establir-se en entitat i donar respostes a necessitats compartides és una manera d'ajudar-se a si mateixos i als altres. Les

entitats són fonts d'informació fiables que ens orienten en diferents aspectes de la vida, poden ser generadores de canvi i divulgar les malalties i les seves conseqüències, faciliten la no estigmatització, ja que normalitzen situacions, i sovint poden oferir ajuda econòmica i/o material.

A les consultes del Centre d'Atenció Primària podem orientar als pacients i familiars i ajudar a la cerca d'entitats. Des de l'àrea de treball social podem acompanyar en la creació de noves entitats de suport, oferint assessorament.

Xarxa pel dret a cura de Valls i l'Alt Camp

Per la defensa dels drets de qui cuida i de qui rep la cura

La Xarxa pel dret a cura neix de la necessitat de reconèixer la cura com un pilar fonamental de la salut comunitària, promovent un model més just i col·lectiu que posi al centre el benestar de les persones cuidadores i cuidades.

La Xarxa pel dret a cura és una organització ciutadana que lluita per aconseguir la transformació social i política necessàries per al reconeixement del Dret a la Cura i la creació d'un Sistema Nacional de Cura. El projecte vol posar en valor la cura com a part essencial de la nostra salut i del benestar del dia a dia.

Primer Fòrum Social de la Cura de Valls i l'Alt Camp

Fa uns mesos es va celebrar el Primer Fòrum Social de la Cura de Valls i l'Alt Camp, un espai per compartir vivències, detectar necessitats i construir noves formes de cuidar i ser cuidades. La iniciativa, impulsada per la Comunitat de Valls, va comptar amb el suport de la Xarxa pel Dret a la Cura, Economia Social i el Departament d'Empresa i Treball.

Posem la vida i la cura al centre: neix una Xarxa de Cures a Valls i l'Alt Camp per construir un sistema més just i compartit

Cap a una Xarxa de Cures Territorial

El Fòrum va marcar l'inici d'un procés més ampli que pretén consolidar-se amb la creació d'una Xarxa de Cures de Valls i l'Alt Camp. Aquesta xarxa tindrà com a objectius impulsar

accions concretes, fomentar el suport mutu i reclamar polítiques públiques i recursos que posin la vida i la cura al centre.

Els pròxims mesos se celebrarà una nova trobada oberta a ciutadania i professionals per sumar esforços i defensar els drets de qui cuida i de qui rep cura.

El Fòrum i la futura Xarxa han estat impulsats per un Grup Motor format per professionals vinculats a les cures: la Fundació Ginac, Qida, l'EAP Valls Urbà i l'ABS Alt Camp Oest. Treballen per un sistema de cures més just, compartit i arrelat al territori.

Més informació:
Xarxa pel dret a cura



Deixar de fumar: un repte assolible amb suport professional i compromís personal

Fumar continua sent la primera causa evitable de malaltia i mort prematura al món occidental. Tot i la consciència creixent, el tabac afecta la salut i la qualitat de vida de milions de persones cada any. Fumar pot afectar a qualsevol òrgan del cos, augmentant el risc de diferents càncers (pulmó, esòfag, pàncrees o ronyó), desencadenant malalties cardiovasculars o afectant l'embaràs.

Deixar de fumar té grans beneficis, des de la millora de la tensió arterial o la capacitat pulmonar a curt termini, fins a beneficis com la reducció d'un 50% del risc de patir càncer de pulmó després de 10 anys sense fumar.



Per conscienciar d'aquest fet, anualment al nostre país se celebra la "Setmana Sense Fum". Aquest any hem tingut la sort d'haver comptat amb els alumnes de l'escola Carlit del nostre barri que han col·laborat amb els seus dibuixos en la campanya per promoure la deshabituació tabàquica.

Amb una combinació d'informació, suport professional i compromís personal, deixar de fumar és un repte assolible

Tallers de deshabituació tabàquica al CAP Roger de Flor

Al CAP Roger de Flor oferim un programa de tallers per deixar de fumar, liderats per l'equip d'infermeria, on ajudem en aquest procés donant eines de gestió de l'ansietat i desitjos, estratègies per a una reducció progressiva del consum i informació sobre el tabac i els seus efectes.

Consulteu a la vostra referent de salut sobre com accedir a aquests tallers.

Animem a la població a fer-se donant

La donació d'òrgans constitueix un dels actes més solidaris i altruistes que pot realitzar una persona. Permet que persones amb malalties greus o terminals tinguin una nova oportunitat. Un sol donant pot salvar fins a vuit vides i millorar la qualitat de moltes més gràcies a la donació de teixits.

El passat dia 8 d'octubre, el CAP Muralles vam col·laborar en una jornada divulgativa organitzada per la Regió Sanitària Camp de Tarragona i l'Organització Catalana de Trasplantaments (OCATT). La xerrada "Donar vida des de la primària" va comptar amb la participació de testimonis de persones trasplantades i de personal sanitari. En representació del CAP Muralles hi van participar la Dra. Àngela Sancho i la infermera Andrea Ruiz. Es van compartir experiències entre dos àmbits aparentment allunyats, però amb vincles importants.

A més d'apropar el sistema de trasplantaments, el procés de donació o la figura del coordinador de trasplantaments, en aquestes jornades es va parlar sobretot de la donació



posteutànasia, de les voluntats anticipades, de les necessitats dels receptors i de la sensibilització de la societat.

Catalunya manté una de les taxes de trasplantaments més altes del món. L'any 2024 es va tancar amb un total de 1.345 trasplantaments d'òrgans realitzats, amb una mitjana de 3,7 intervencions al dia

Tots aquests són elements de debat en què l'atenció primària té un paper influent molt rellevant. Els professionals dels centres d'atenció primària tenen un rol clau en la promoció de les donacions d'òrgans: sovint són el primer contacte que el pacient té

amb el sistema sanitari i, per tant, el seu paper és essencial a l'hora de conscienciar-lo de la importància de fer-se donant i contribuir a salvar la vida de moltes persones.

Parla amb la teva família, informa't en el teu centre de salut i dona el pas: fes-te donant, fes vida.

Caminades per la millora de la salut física, mental i social

Caminar regularment és una manera senzilla i efectiva de cuidar la salut. Ajuda a millorar la circulació, enfortir el cor i les articulacions, i reduir l'estrès i l'ansietat. A més, afavoreix el descans, augmenta l'energia i millora l'estat d'ànim.

L'EAP Centelles inicia caminades saludables setmanals a Centelles, Sant Martí de Centelles i a Balenyà

Les caminades també tenen un gran valor social, ja que permeten compartir temps amb altres persones, crear vincles i fomentar el benestar emocional. Fer-ho de manera regular és una petita acció amb grans beneficis per al cos i la ment.

El Comitè organitzador del Dia Mundial de la Salut Mental ha proposat a totes les ABS d'Osona engegar caminades per la millora de la salut física, mental i social. En aquestes caminades, els participants van acompanyats d'una persona voluntària, d'una res-

ponsable de Salut Comunitària i, en particular a Balenyà, s'afegirà un monitor/a d'Osonament.

El recorregut serà el que PAFES i participants d'Osonament ja van marcar com a rutes saludables. Tanmateix, en alguna ocasió es podrà fer

una descoberta de l'entorn, mantenint la durada de la ruta.

Són caminades aptes per a totes les edats. Caldrà portar aigua per poder beure durant el recorregut i és recomanable portar roba còmoda i calçat lligat.



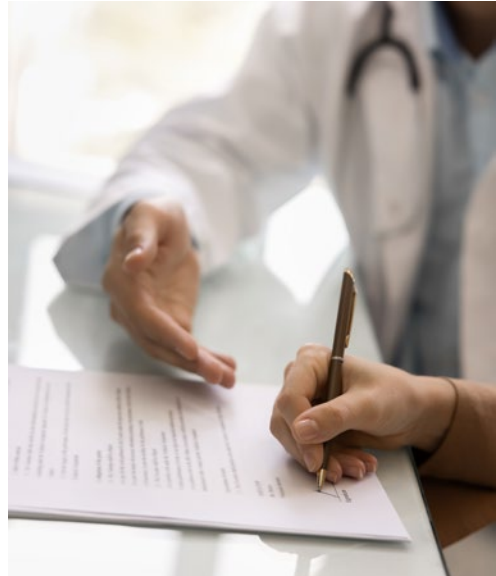
Document de Voluntats Anticipades (DVA)

Les voluntats anticipades són unes instruccions que una persona major d'edat, amb capacitat suficient i de manera lliure, adreça al seu equip sanitari de referència, per tal que les tinguí en compte quan la persona es trobi en una situació en què les circumstàncies que concorrin no li permetin d'expressar personalment la seva voluntat.

L'objectiu del Document de Voluntats Anticipades (DVA) és mantenir el respecte a les decisions personals dels pacients i augmentar la seguretat dels professionals a l'hora de respectar-les.

Vols saber com fer el document de voluntats anticipades?

Al CAP Les Hortes oferim xerrades informatives a càrrec de la Montse Gonzalo, infermera, la Soraya Donoso, treballadora social sanitària, i la Lucía García, administrativa.



No cal inscripció prèvia. Consulta el dia i hora de la propera sessió a la nostra pàgina web.

Moltes gràcies, Dr. Godoy

El passat mes d'octubre el Dr. Francisco Godoy, soci fundador del CAP Les Hortes, es va jubilar, després de 23 anys exercint com a metge de família. El 2002 va iniciar aquesta aventura, acompanyat d'altres companys/es, amb la posada en marxa del CAP Les Hortes, per donar una millor cobertura sanitària al barri del Poble-sec. Des del primer dia ha estat un exemple en demos-

trar que atendre persones no és només una feina, sinó una vocació. Va construir un model d'atenció propera, humana i de qualitat, que ha deixat empremta en els pacients i en l'equip que ha tingut la sort de treballar al seu costat.

Tot l'equip del CAP Les Hortes agraïm la seva gran tasca.

Salut digital amb valors

En plena era de salut digital i transformació de l'atenció sanitària, l'EAP Sardenya ha situat la innovació, la tecnologia i la sostenibilitat com a eixos centrals del seu model organitzatiu i assistencial.

Aquesta visió estratègica ens ha permès digitalitzar l'atenció i simplificar processos, integrar l'àmbit social i sanitari i redefinir l'atenció domiciliària per fer-la més accessible, eficient i centrada en les persones.

Al mateix temps, participem activament en l'ecosistema d'innovació en salut de Catalunya i col·laborem en projectes internacionals, aportant la nostra experiència en transformació digital de l'Atenció Primària.

Gràcies a aquests esforços, avancem cap a un model assistencial més proactiu, personalitzat i sostenible, on la tecnologia no és només una eina, sinó un element clau per una atenció més eficient, inclusiva i sostenible.

Amb aquest compromís, ens consolidem com un referent en la transformació digital en l'atenció primària, contribuint a un sistema de salut més modern i humà al servei de la ciutadania.

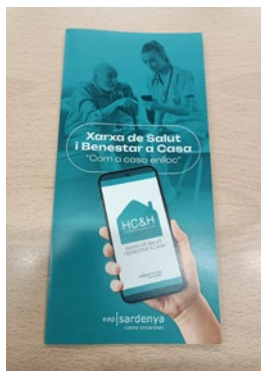
Per a més informació:
EAP Sardenya
Unitat d'innovació



L'EAP Sardenya, primer centre d'atenció primària a Catalunya amb un programa d'atenció integral per a persones amb discapacitat visual.



Acord de col·laboració amb FESOCA per millorar l'atenció als pacients sords.



El Projecte "Xarxa de Salut i Benestar a Casa", aconsegueix reduir les hospitalitzacions i retardar la institucionalització a l'atenció domiciliària.



Acord de Col·laboració amb l'Associació de Vida Independent per al foment de l'Adaptació Funcional a la llar en l'atenció primària.

Projecte ADMIT, cuidem les persones grans del barri

Sabeu què significa si us truquem des del CAP Sarrià o des dels Serveis Socials de Sarrià per parlar-vos del projecte ADMIT?

El projecte ADMIT té com a objectiu millorar el benestar de les persones més grans de 70 anys del barri, especialment aquelles que viuen al seu domicili i presenten situacions de complexitat o fragilitat.

En què consisteix?

- Rebreu una atenció personalitzada, adaptada a les vostres necessitats i preferències.
- Tindreu un seguiment continu per part dels serveis de salut i socials.
- Tindreu la possibilitat d'utilitzar tecnologies que ens permeten saber com us trobeu i si preciseu alguna atenció.
- S'estudiaran els resultats obtinguts per aplicar-ho a la resta de Catalunya.



El nou model
d'atenció social
i de salut

ADMIT atenció
comunitària
integrada

Estigueu atents si us truquem: la vostra participació és essencial per construir junts una atenció millor per a tothom.

I si en algun moment voleu deixar de participar-hi, no hi ha cap problema, sempre que vulgueu podreu tornar-hi.

Ajudar a millorar en salut i benestar està a les nostres mans.

Atenció integrada, docència, innovació i talent a l'Atenció Primària

Des del CAP Vallcarca-Sant Gervasi impulsem una atenció més personalitzada, proactiva i centrada en les necessitats reals de la població, per donar resposta a les necessitats socials emergents. Fem front als nous reptes de salut per millorar l'atenció i la qualitat de vida dels nostres usuaris i pacients.

Aquest 2025 hem incorporat nous i noves professionals a l'equip amb l'objectiu de seguir oferint la millor atenció possible. Hem passat a formar part del projecte ADMIT, que pretén canviar la manera com s'atén actualment les persones, passant a un model que integri l'atenció social i sanitària. També hem graduat a la nostra primera resident de medicina familiar i comunitària, la Laura Torrents, i hem donat la benvinguda a l'equip a noves residents de medicina i infermeria [MIR i IIR]. Hem signat un conveni amb la Universitat de Blanquerna, que ens permetrà seguir oferint formació als futurs professionals de la salut, i hem realitzat les primeres Jornades d'Innovació Vallcarca-Sant Gervasi, un espai on els professionals del centre es van ajuntar per treballar la manera d'oferir la millor atenció possible a les nostres persones usuàries.

Estem encantats de poder seguir treballant



per millorar el funcionament del centre i l'atenció que oferim, i esperem poder seguir ampliant projectes i incorporant la innovació al nostre model de funcionament durant aquest 2026.

Tot l'equip d'AP Vallcarca-Sant Gervasi us desitja un felici any nou amb salut.

El Pessebre Vivent Solidari de l'EAP Vic recapta 3.020 € per La Marató

El passat 14 de desembre l'EAP Vic va celebrar amb un gran èxit de participació el seu Pessebre Vivent Solidari, una iniciativa que ha unit l'esperit nadalenc amb el compromís social per donar suport a La Marató de TV3. Els professionals del centre van representar un pessebre vivent dins les instal·lacions del CAP amb una adaptació de l'obra de teatre Els Pastorets, de J. Folch i Torres.

Més de 300 persones van passar pel centre per gaudir de la representació. A través del sistema de taquilla

inversa, s'ha aconseguit recollir un total de 3.020 euros. Aquesta aportació anirà destinada íntegrament a la recerca contra el càn-

cer, contribuint així a la lluita contra una de les principals causes de mortalitat a Catalunya i arreu del món.

Des de l'EAP Vic agraïm profundament a totes les persones que van sumar el seu gra de sorra en aquesta acció col·lectiva. Gràcies per demostrar que, quan unim salut i solidaritat, som capaços d'assolir grans fites.

Gràcies per fer-ho possible!



Canvi de Gerència a l'EAP VIC

El passat juliol de 2025, l'Equip d'Atenció Primària de VIC va iniciar una nova etapa amb el canvi de gerència. Després de 17 anys de dedicació i lideratge, la Dra. Serrarols ha cedit el relleu a la Dra. Lúdia Aulet, qui assumeix la responsabilitat amb gran coneixement del centre i del seu funcionament.

La Dra. Aulet, professional reconeguda dins l'equip, ha format part de l'EAP VIC durant molts anys, fet que garanteix una transició fluida i alineada amb la manera de treballar del centre.

La Dra. Serrarols continuarà formant part de l'equip com a metgessa de família, aportant

el seu coneixement i valor al centre. Li volem agrair la seva trajectòria exemplar, plena de compromís i dedicació.



Nascuts per llegir

Nascuts per llegir és un programa que promou la lectura en veu alta de les mares, pares i cuidadors adults als fills de 0 a 3 anys a través de la prescripció lectora realitzada des de l'àmbit de l'atenció primària, les biblioteques i l'àmbit educatiu.

Beneficis de llegir amb els infants des de ben petits

L'evidència científica i l'experiència constaten que llegir amb infants:

- Afavoreix el desenvolupament del llenguatge.
- Estimula la imaginació i la creativitat.
- Potencia la capacitat d'observació, atenció i concentració.
- Desenvolupa la curiositat i el gust per aprendre.
- Permet consolidar aprenentatges.

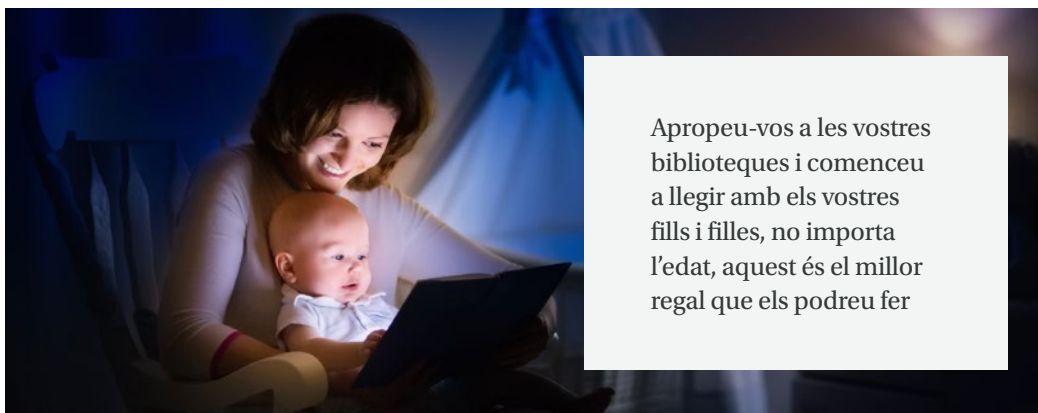
I a més crea un vincle únic entre el lector i els infants.



El relançament del projecte va ser el passat 23 d'octubre a la Biblioteca pública Jaume Fuster amb la presència de professionals de la sanitat, l'educació i de biblioteques.

La biblioteca Sant Agustí de la Seu d'Urgell (@biblioseurgell) juntament amb la col·laboració de Pediatría dels Pirineus (@pediatría_dels_pirineus) ha mantingut aquest projecte des del 2008, gràcies a l'esforç de les entitats locals.

I ara es relançarà per tota Catalunya, aviat tindreu més notícies.



Apropeu-vos a les vostres biblioteques i comenceu a llegir amb els vostres fills i filles, no importa l'edat, aquest és el millor regal que els podreu fer

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

