



www.fersalut.cat

ferSalut

Cuidem la teva salut



Síndrome d'estar cremat o burnout

**Entendre el desgast
per cuidar-nos millor**



Nou model d'atenció pediàtrica

La fibril·lació auricular: una
arrítmia a tenir en compte

Ergonomia per prevenir lesions
en l'àmbit laboral



VÍDEO

Com fer un rentat nasal a un nadó a casa?



Dr. Toni Iruela
Metge de família Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi.
Coordinador del Grup RSC ACEBA
Professor associat medicina UVIC-UCC

EDITORIAL

La satisfacció dels professionals de les EBA

En el llenguatge de la Responsabilitat Social es parla dels grups d'interès o stakeholders i és evident que els dos principals a l'atenció primària són vostès [els pacients] i nosaltres els professionals que els atenem.

Qualsevol entitat socialment responsable ha de prioritzar les seves actuacions a aquests grups. És per això que des de fa 7 anys, les entitats de base associativa [EBA] avaluem anualment la qualitat de vida professional dels nostres treballadors i professionals mitjançant l'enquesta QVP-35. Es tracta d'una iniciativa singular dins del sistema sanitari públic català adreçada a conèixer aspectes tan rellevants dels nostres professionals com el recolzament directiu, la càrrega de feina o la seva motivació.

Els principals resultats de la darrera enquesta (2025) han obtingut un 60% de participació: el 41% de la franja d'edat 46-69 anys, el 73% dones, 36% fa més de 15 anys que estan a l'EBA i el 30% són metges i/o pediatres.

El QVP-35 és una enquesta validada i fiable amb 35 preguntes que s'agrupen en 3 dimensions. La primera dimensió és el recolzament directiu, el qual ha obtingut una puntuació de 7,26 molt estable respecte l'any 2024. La se-



gona dimensió és la càrrega de feina que ha puntuat 5,76, amb una lleugera millora respecte a l'edició anterior. La tercera dimensió és la motivació intrínseca que ha obtingut un molt satisfactori 8,44. Aquesta puntuació, molt estable tots els anys, indica del grau de compromís i professionalitat dels treballadors de les EBA. Finalment, la puntuació de l'ítem sobre la qualitat de vida laboral ha obtingut un 7,21, un resultat que ens porta a valors pre-pandèmia covid.

Els professionals són el principal actiu de les organitzacions sanitàries i per extensió del sistema nacional de salut. Malgrat això no existeix un pla de valoració sistemàtic de la qualitat de vida professional de l'atenció primària catalana com el que disposem per valorar la satisfacció i experiència dels pacients [PLAENSA]. En realitat, des de fa temps que els experts en gestió sanitària expliquen la relació entre satisfacció professional i l'experiència [satisfacció] dels pacients.

En aquesta línia, en els resultats de l'enquesta PLAENSA 2025, les EBA han tingut puntuacions excel·lents, en concret la satisfacció global ha estat de 8,22 mentre que el global de Catalunya ha estat de 7,84, per la qual cosa no puc finalitzar aquest escrit d'una altra forma que agraint la seva confiança en les nostres entitats, que representen un model genuí d'auto-gestió professional.

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

Jenni Rodríguez. EAP Albera Salut
 Àngels Senan. ABS Alt Camp Oest
 Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample
 Sara Esteve. EAP Osona Sud-Alt Congost
 Albert Planchuelo. EAP Poble Sec
 Yolanda Caballero. EAP Sardenya
 Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes
 Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi
 Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi
 Ariadna Parramon. EAP Vic
 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. 134 - Març-Abril 2026

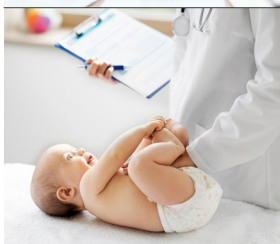
2003. Premi "Jaume Aiguader i Miró" a la millor comunicació sanitària.

SUMARI



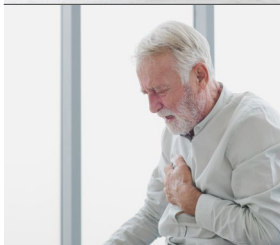
Síndrome d'estar cremat o burnout

Pàg. 4



Nou model d'atenció pediàtrica

Pàg. 10



La fibril·lació auricular: una arrítmia a tenir en compte

Pàg. 14



Ergonomia per prevenir lesions en l'àmbit laboral

Pàg. 20

YouTube

Trobeu el vídeo al
 Canal YouTube
 Revista FerSalut

Girar el nadó cap a l'altre costat i repetir el procés per la fossa nasal contrària.



Com fer un rentat nasal a un nadó a casa

Erika Ruiz,

infermera pediàtrica - CAP Muralles



Natxo Cabildo
Referent de Benestar Emocional
Comunitari
Coordinació Salut Comunitària

Atenció Primària
Vallcarca-Sant Gervasi



Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi

Quan la feina crema: entendre el desgast per cuidar-nos millor

La síndrome de cremar-se per la feina no és una debilitat personal, sinó una resposta humana a entorns laborals exigents i sostinguts. Conèixer-la des d'una mirada salutogènica i comunitària ens permet detectar senyals a temps, recuperar l'autocura i reforçar els vincles que ens cuiden.





Què és la síndrome d'estar cremat per la feina?

En els darrers anys, moltes persones tenen la sensació d'arribar al final del dia esgotades, emocionalment buides o desconectades del sentit de la seva feina. No es tracta només de cansament puntual: quan aquesta vivència es cronifica, pot aparèixer el que coneixem com la síndrome de cremar-se per la feina, també anomenada burnout.

Actualment, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) la reconeix com un fenomen vinculat a l'àmbit laboral, resultat d'un estrès crònic mal gestionat, i no com una malaltia mental (OMS, 2019).

És important subratllar que la síndrome d'esgotament professional no és una patologia, ni un signe de fragilitat personal. És una resposta humana, comprensible i coherent davant contextos laborals que exigeixen molt durant massa temps, sovint sense prou recursos, reconeixement o suport.

Les dimensions del burnout

La síndrome de cremar-se per la feina es manifesta a través de diverses dimensions que poden aparèixer de manera progressiva:

- Esgotament emocional i físic: sensació de no tenir més energia, d'estar "al límit", amb dificultats per recuperar-se fins i tot després de descansar.
- Indolència o despersonalització: distanciament emocional, cinisme o indiferència envers la feina o les persones amb qui es treballa, sovint com a mecanisme de defensa.
- Baixa realització personal: pèrdua del sentit, de la il·lusió i de la percepció d'eficàcia, amb sentiments d'inutilitat o fracàs.
- Culpa, en alguns casos: especialment present en professions de cura, quan la persona sent que "no arriba" als estàndards que s'autoimposa.

Aquestes dimensions no apareixen de cop ni igual a tothom. Reconèixer-les a temps pot ser clau per prevenir un major deteriorament del benestar.



Conseqüències més enllà de la feina

Tot i que el burnout neix en l'àmbit laboral, els seus efectes traspassen la feina. Pot afectar la salut física (mals de cap, problemes digestius, alteracions del son), l'estat d'ànim, les relacions personals i la participació comunitària.

A nivell social, també té conseqüències importants: augment de l'absentisme, del presentisme (anar a treballar sense estar bé), de la rotació laboral i, en alguns sectors, de la qualitat del servei. Per això, diversos autors consideren el burnout un problema de salut pública, no només individual.

És burnout o depressió?

A diferència de la depressió, el burnout sol estar vinculat a factors externs com la sobrecàrrega laboral, la manca d'equilibri entre la feina i la vida personal o la sensació d'estar aclaparat.

La depressió és un trastorn mental que afecta l'estat d'ànim, els pensaments i el benestar general. No és causada únicament per factors externs, sinó que resulta d'una combinació d'influències genètiques, biològiques, ambientals i psicològiques.

L'estrès crònic i l'esgotament poden afectar la regulació emocional, provocar aïllament social i generar pensaments negatius i augmentar el risc de desenvolupar una depressió clínica. Per això, és fonamental abordar el problema a temps i consultar al teu referent del CAP.



Una mirada salutogènica: posar el focus en els recursos

Parlar de burnout des d'una perspectiva salutogènica implica preguntar-nos què ens emmalalteix, i també què ens ajuda a mantenir-nos bé, fins i tot en contextos difícils. Aquesta mirada ens convida a recuperar l'autocura, el suport social i el sentit de comunitat.

L'autocura no ha de recaure només en la persona. Cuidar-nos de manera holística implica també:

- Posar límits saludables.
- Revisar expectatives irrealistes.
- Cuidar el cos (descans, moviment, alimentació).
- Nodrir vincles significatius.
- Participar en espais comunitaris que puguin ajudar a sostenir el possible malestar.

Les pràctiques de mindfulness han mostrat beneficis consistents. El mindfulness no és deixar la ment en blanc ni evadir-se, sinó entrenar una atenció conscient, amable i no jutjadora al moment present. Diversos estudis i metaanàlisis mostren que pot reduir l'estrès, millorar la regulació emocional, fomentar l'autocompassió i reforçar la sensació de benestar



Quan l'estrès no és l'únic factor

Cada vegada pren més rellevància la necessitat de diferenciar l'estrès laboral de situacions d'assetjament laboral o mòbing. Quan hi ha humiliació, menyspreu sistemàtic, aïllament o violència psicològica, no estem parlant només d'estrès, sinó d'una vulneració de drets que requereix reconeixement, suport i, sovint, assessorament legal.

Retornar les cures a la comunitat

Els recursos comunitaris juguen un paper fonamental. Entitats amb una llarga trajectòria com l'Associació de Víctimes d'Assetjament Laboral de Catalunya [AVALC] i l'Asociación Salud y Ayuda Mutua [ASAM] ofereixen assessorament legal, laboral i acompanyament a persones que viuen situacions de malestar o conflicte en l'àmbit laboral, des d'una mirada humana, propera i no medicalitzadora.

Recuperar la salut no és només "aguantar més", sinó cuidar-nos millor, plegats. Reconèixer els senyals de desgast, parlar-ne obertament i activar recursos personals i comunitaris és, avui més que mai, un acte de responsabilitat col·lectiva.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



AVALC
Associació de Víctimes
d'Assetjament Laboral de Catalunya



Fundación ASAM Familia



Gloria Ruiz Aragón
Pediatra
Directora assistencial Pediatria dels
Pirineus S.C.C.L.P.



Nou model d'atenció pediàtrica

Quan la tecnologia i el
territori cuiden junts



Una realitat que demana noves respostes

Cada vegada hi ha més infants que conviuen amb malalties cròniques complexes o amb malalties avançades que requereixen una atenció sanitària continuada. Aquesta situació té un gran impacte tant en els nens i nenes com en les seves famílies, i sovint comporta moltes visites a l'hospital, ingressos repetits i una elevada càrrega emocional. Davant d'aquesta realitat, es fa necessari buscar noves maneres d'organitzar l'atenció sanitària, més properes, coordinades i centrades en les persones.

Neix el projecte C3-AP

En aquest context, sorgeix el projecte Clinical Command Center – Atenció Primària (C3-AP), una iniciativa pilot que impulsa un nou model d'atenció compartida entre l'atenció primària i l'Hospital Sant Joan de Déu per a pacients pediàtrics amb malalties cròniques complexes (PCC) i amb malaltia crònica avançada (MACA). En aquest projecte hi col·laboren Pediatria dels Pirineus i l'equip de pediatria del CAP Centelles.

SJD Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

Pediatria
DELS Pirineus

Osona Sud
EAP
Alt Congost
ABS Centelles



El pacient i la família, al centre

El projecte C3-AP posa el focus en el pacient i la seva família. L'objectiu principal és oferir una atenció de qualitat des del territori, reduint la dependència hospitalària i reforçant el paper de l'atenció primària,

sempre amb el suport dels professionals especialitzats de l'hospital. Aquest model aposta per una responsabilitat compartida i una comunicació fluida entre tots els equips implicats.

Tecnologia que acompanya, no substitueix

Un dels pilars del programa és l'ús de la tecnologia per millorar el seguiment dels infants. Cada pacient disposa d'un Pla d'Intervenció Individualitzat i Compartit, elaborat conjuntament entre els professionals de l'atenció primària i de l'hospital. A més, es realitza un monitoratge domiciliari mitjan-

çant dispositius mèdics que permeten registrar dades com la freqüència cardíaca i respiratòria, la saturació d'oxigen o la temperatura corporal. Aquestes dades, juntament amb qüestionaris de salut, s'envien a una plataforma digital que permet detectar canvis de manera precoç.

Actuar abans que el problema creixi

Quan es detecta alguna alteració, el sistema genera alertes que permeten als professionals actuar ràpidament. Això pot traduir-se en una trucada telefònica, una visita al centre de

salut o, si cal, una atenció més especialitzada. Aquest funcionament facilita intervencions precoces i ajuda a evitar descompensacions greus i ingressos hospitalaris innecessaris.

A qui s'adreça aquest model

El programa s'adreça a infants amb necessitats sanitàries elevades, com ara aquells amb múltiples malalties cròniques, dependència de tecnologia mèdica o situacions

clíniques fràgils. La participació de la família és clau, ja que el cuidador principal col·labora activament en el seguiment i en la comunicació amb els professionals.

Primeres passes, resultats prometedors

El projecte s'ha posat en marxa inicialment en diverses àrees d'atenció primària del territori com a prova pilot. Els primers resultats són encoratjadors: en pocs mesos, s'han pogut detectar de manera pre-

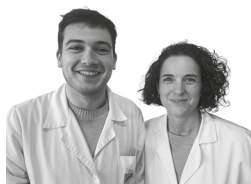
coç diversos episodis clínics, permetent tractaments ràpids i, en alguns casos, alternatives a l'ingrés hospitalari, com el tractament ambulant o l'hospitalització domiciliària.

Mirant cap al futur

El projecte C3-AP representa un pas endavant cap a un model d'atenció més proper, coordinat i humà per als infants amb malalties cròniques complexes i les seves famílies. La combinació de treball en xarxa,

tecnologia i coneixement compartit obre la porta a una atenció més proactiva i eficient, amb el potencial de millorar significativament la qualitat de vida dels pacients i del seu entorn.





Víctor García
Resident de 4t curs de
Medicina de Família i
Comunitària

Anna Amorós
Infermera

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes



La fibril·lació auricular: una arrítmia a tenir en compte

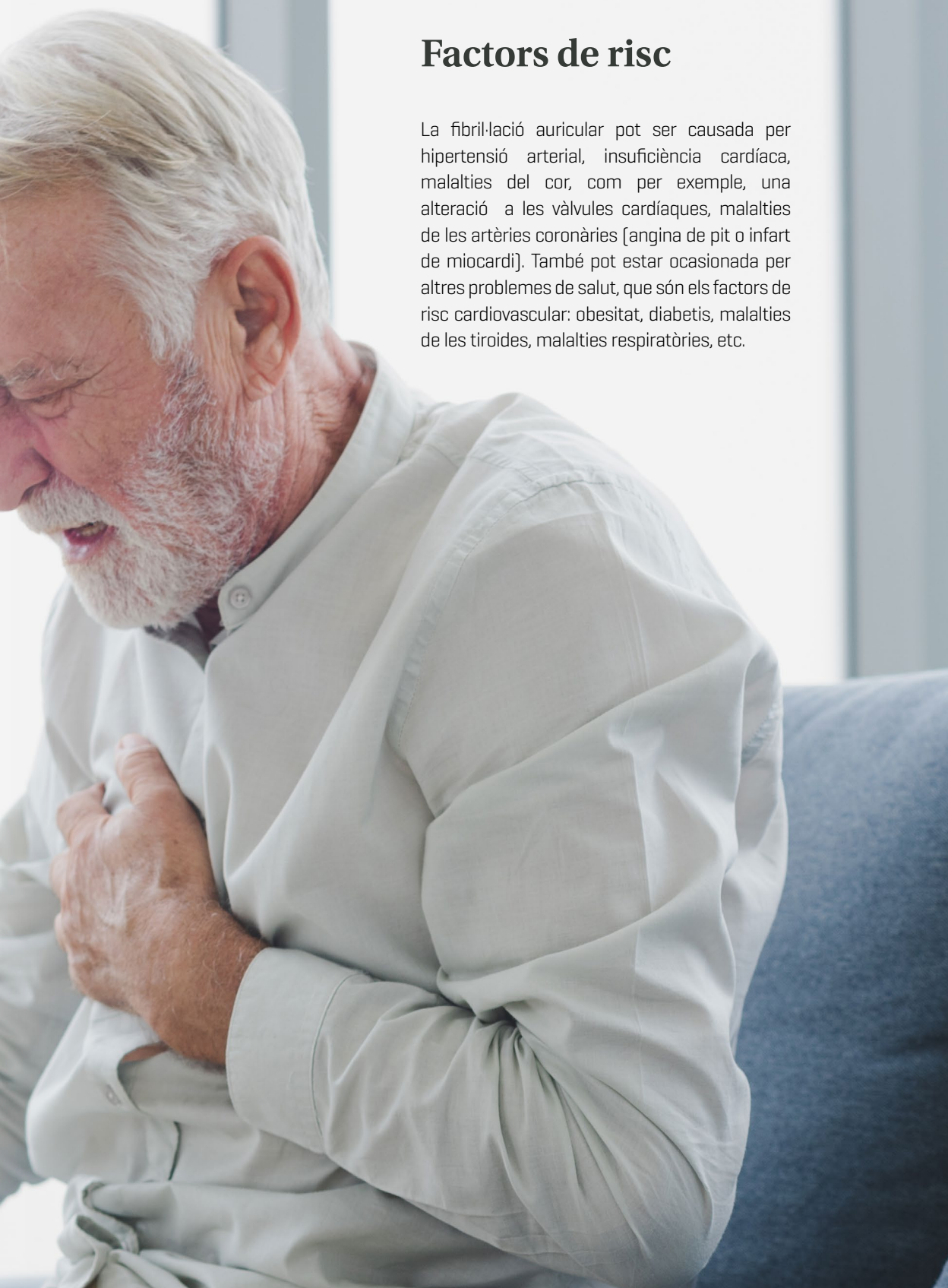
La fibril·lació auricular [FA] és el tipus d'arrítmia més freqüent, especialment en majors de 60 anys, podent arribar a afectar al 10% de la població en majors de 75 anys. Es tracta d'una alteració del batec cardíac on les aurícules del cor bategen de forma desorganitzada i molt ràpida, fent que el batec no sigui eficaç.

Síntomes

El símptoma més freqüent de la fibril·lació auricular és la sensació de palpitations, que en ocasions s'acompanya de sensació de falta d'aire, cansament, mareig i/o dolor al pit. Però moltes vegades el pacient no presenta molèsties i es troba de manera casual en una revisió mèdica, o al controlar-se el pols manualment o es detecta una alerta a l'aparell de tensió arterial.

Factors de risc

La fibril·lació auricular pot ser causada per hipertensió arterial, insuficiència cardíaca, malalties del cor, com per exemple, una alteració a les vàlvules cardíagues, malalties de les artèries coronàries (angina de pit o infart de miocardi). També pot estar ocasionada per altres problemes de salut, que són els factors de risc cardiovascular: obesitat, diabetis, malalties de les tiroides, malalties respiratòries, etc.





Per què és important detectar-la a temps i com prevenir-la?

La fibril·lació auricular augmenta significativament el risc de patir malalties cardiovasculars (infart de miocardi o embòlia pulmonar) i cerebrovasculars (ictus). Això és a causa de la ineficàcia del batec cardíac, que afavoreix la formació de coàguls que poden viatjar al cervell, a les artèries coronàries o al pulmó i impedir que la sang arribi correctament. A més, també pot agreujar altres malalties cròniques com la insuficiència cardíaca.

La manera de prevenir-la és amb un bon control dels factors de risc cardiovascular:

- Evitar el consum d'alcohol en excés i deixar de fumar.
- Evitar menjar en excés de forma reiterada.
- Control del sucre i de la pressió arterial.
- Control del pes.
- Seguir els tractaments crònics indicats pel seu equip sanitari, principalment pel control de tiroides i el control de la insuficiència cardíaca.

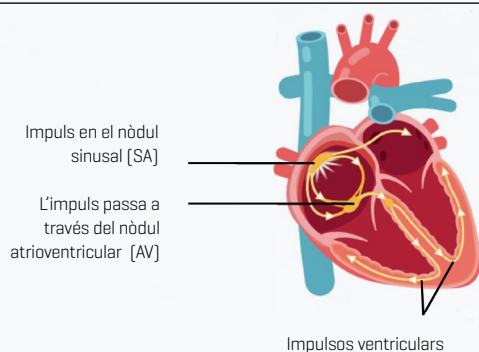
Diagnòstic

El diagnòstic es realitza mitjançant un electrocardiograma, bé perquè el pacient presenta clínica suggestiva o bé de forma rutinària per control.

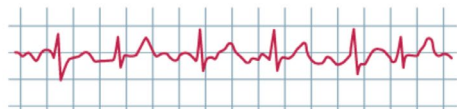
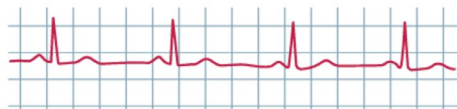
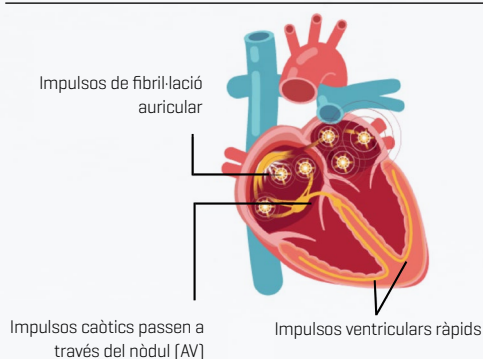
La detecció d'una fibril·lació auricular en un electrocardiograma és el primer pas per controlar-la. El metge valorarà la necessitat d'iniciar o no un tractament, en funció de cada cas en concret i el balanç entre riscos i beneficis.

L'objectiu del diagnòstic en un electrocardiograma és doble: controlar la freqüència cardíaca i, molt important, prevenir complicacions greus com l'embòlia, que pot produir-se si es formen coàguls dins del cor

COR NORMAL



FIBRIL·LACIÓ AURICULAR



Font: Fundación Española del Corazón.

Tractament

Els tractaments més habituals inclouen:

- **Anticoagulants orals:** per evitar la formació de coàguls i reduir el risc d'embòlia.
- **Fàrmacs antiarrítmics:** per ajudar a controlar el ritme i la freqüència cardíaca.
- Si la medicació no és prou eficaç, i persisteix simptomatologia, existeix una altra opció terapèutica: l'ablació, un procediment realitzat per l'equip especialitzat de l'hospital de referència.

- **L'ablació:** és un procediment mínimament invasiu que, introduint un catèter dins el cor, "aïlla" o neutralitza els petits focus del cor que provoquen el ritme cardíac caòtic de la fibril·lació auricular.

El vostre metge us recomanarà la millor estratègia tenint en compte la situació personal per protegir la vostra salut cardiovascular.



Quan cal consultar el metge?

Si apareix algun d'aquests símptomes, especialment si ja teniu diagnosticada una fibril·lació auricular o factors de risc (com hipertensió, edat avançada o diabetis):

1. Símptomes comuns de l'arrítmia:

- Palpitacions: sensació que el cor batega amb força, ràpid o de manera desordenada.
- Manca d'aire (dispnea) en repòs o fent activitats habituals.
- Cansament o fatiga inusual.
- Opressió o molèstia al pit.
- Mareig.

2. Signes d'alarma que requereixen atenció urgent [anar a urgències]:

- Dificultat respiratòria greu o sofriment respiratori.
- Dolor al pit intens o prolongat.
- Pèrdua de coneixement [síncope].
- Símptomes d'embòlia cerebral o ictus: pèrdua força sobtada, dificultat en la parla o dèficit visual sobtat.

3. Abans d'iniciar o suspendre qualsevol medicament (fins i tot sense recepta o herbes), per evitar interaccions perilloses.

En resum: Davant de símptomes nous, persistents o que us limitin la vida diària, consulteu. Davant de signes d'ictus o dolor al pit greu, aneu a urgències sense esperar. És millor consultar i que no sigui res, que no pas retardar l'atenció d'una complicació greu.

Recomanacions pels tractaments amb anticoagulants orals

Si preneu un tractament anticoagulant oral [Sintrom®, Aldocumar®, Eliquis®, Lixiana®, Pradaxa®, Xarelto®], és molt important que seguïu estrictament la pauta establerta pel personal sanitari. D'aquesta manera disminuirà el risc de sagnat o trombosi. També caldrà tenir en compte algunes recomanacions pel que fa a altres fàrmacs, alimentació i signes d'alarma.

Com prendre el medicament:

- Cada dia a la mateixa hora.
- Seguir exactament la pauta indicada per l'equip sanitari.
- Alguns anticoagulants s'han de prendre amb menjar i d'altres sense, consulteu el vostre cas.
- Si oblideu una dosi, no la dobleu: preneu-la quan us en recordeu si és el mateix dia, si és el dia següent espereu a la propera presa.

Quan cal consultar al centre de salut o anar a urgències

- Sagnat important o persistent.
- Orina fosca, femtes negres o vòmits amb sang.
- Mal de cap intens i sobtat, visió borrosa o dificultat per parlar o moure's.
- Caiguda o traumatisme cranial o amb impacte a altre part del cos que ocasioni dolor intens, inflor important o incapacitat per moure's.
- En casos greus, anar immediatament a urgències.

Alimentació i hàbits

- Mantenir una dieta equilibrada i evitar canvis bruscos en la quantitat de verdura de fulla verda [que té una alta concentració de vita-

mina K].

- Evitar l'alcohol o limitar-lo al màxim.
- Si necessiteu prendre un nou medicament, informar sempre al vostre equip sanitari.
- En cas de febre o dolor, es pot prendre paracetamol (evitar aspirina o antiinflamatoris).

Altres recomanacions

- Informar que es prenen anticoagulants abans de qualsevol cirurgia, extracció dental o prova invasiva.
- Evitar injeccions intramusculars (les intravenoses o subcutànies són segures).
- Evitar situacions que suposin risc de sagnat [cops, traumatismes, esports de risc, caigudes...].
- Si viatgeu, portar medicació suficient per a tot el viatge i un document identificatiu del tractament.

Recorda! Un bon control del tractament redueix el risc de complicacions i millora la teva seguretat. En cas de dubte, consulta el teu equip sanitari de referència.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Fundación Española del Corazón
Fibril·lació auricular



Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria
Fibril·lació auricular



Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya
Guia d'anticoagulació per pacients amb Fibril·lació Auricular



Sergi Barco Solés
FisioAPiC
Albera Salut



Ergonomia per prevenir lesions en l'àmbit laboral

La nostra jornada laboral implica passar moltes hores a la feina ja sigui assegut davant d'un ordinador, a peu dret, dins un cotxe o aixecant pesos de forma repetitiva. L'ergonomia és una eina que ens permetrà prevenir lesions i millorar la nostra qualitat de vida, ja que la majoria de vegades no prenem consciència de com pot afectar l'entorn de la feina al nostre benestar físic.

Bons hàbits i prevenció de lesions

Les lesions musculoesquelètiques més freqüents són les lumbàlgies, cervicàlgies, tendinopaties i altres trastorns musculoesquelètics i un nombre molt elevat s'originen en el nostre àmbit laboral.

Caigudes, postures mantingudes durant moltes hores, moviments repetitius, càrrega de pes excessiu o espais inadaptats per la tasca a realitzar són la causa de lesions que es poden prevenir amb anterioritat.

En un món cada vegada més conscient de la importància de tenir bons hàbits saludables, la figura del fisioterapeuta pren relleu, també en l'àmbit laboral, per optimitzar el rendiment i els recursos de cada empleat, i assegurar el seu benestar.

Beneficis que ens pot aportar la fisioteràpia en l'àmbit laboral

- Millorar el benestar físic i mental dels treballadors.
- Reduir les baixes laborals.
- Millorar la productivitat de l'empresa.
- Millorar la motivació i l'ambient laboral entre els membres de l'empresa.



Factors a tenir en compte: ergonomia, educació postural i exercici

Ergonomia

L'ergonomia busca adaptar els espais on passen la jornada laboral els treballadors.

- Analitzar i detectar els factors de risc als que estan exposades les persones que hi treballen.
- Proposar adaptacions ergonòmiques: adaptar el mobiliari amb la finalitat de prevenir qualsevol lesió. En persones que treballen moltes hores assegudes, adaptar la cadira, la taula i la pantalla serà el primer pas per evitar lesions.

Educació postural

Un cop s'ha adaptat l'espai a les característiques de cada persona, el següent pas serà educar posturalment en funció de la feina que s'hagi de fer. Adquirir uns patrons posturals ergonòmics serà el factor diferencial per prevenir les lesions típiques que ens originen les diferents tasques laborals a realitzar.

- En una oficina: l'esquena ha d'estar recta amb la cadira, els dos peus recolzats a terra, les espatlles relaxades i els braços recolzats a la taula.
- A peu dret: no mantenir una postura estàtica, mantenir l'esquena recta, aproximar el cos a la càrrega, girar amb els peus i no amb l'esquena si hem de fer moviments de rotació, anar canviant el pes d'una cama a l'altra cada cert temps i, si es pot, caminar uns segons cada 30 minuts.
- Manipulació de càrregues: en feines que s'hagin de manipular pesos elevats s'incidirà en la importància de la flexió dels genolls i mantenir l'esquena recta.

És important aixecar-se i moure's cada hora per fer una pausa activa durant 1 o 2 minuts, evitar postures incòmodes com treballar des del llit o del sofà i utilitzar roba i calçat adequats en funció de la feina



Exercici

Des de la fisioteràpia es pot intervenir amb activitats grupals de diverses maneres per ajudar a les empreses i als treballadors a evitar aquestes situacions:

- Rutina d'exercici físic o d'exercici terapèutic per millorar la mobilitat i augmentar la força de les zones que tenen més risc de lesionar-se en funció de cada feina.
- Tallers d'estiraments per millorar la flexibilitat.
- Xerrades i seminaris.

La fisioteràpia és essencial per controlar les variables de la postura, de l'exercici i de l'espai. Dominar tots aquests factors ens permetrà millorar els nostres hàbits motors a la feina i incidir-hi de forma preventiva.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Instituto Nacional de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Riesgos ergonómicos en el trabajo



Agencia Europea para la Seguridad y
la Salud en el Trabajo

Actualitat dels nostres centres





Impulsem l'ecografia clínica a l'ABS de Peralada

Integrem l'ecografia clínica a l'Àrea Bàsica de Salut de Peralada per millorar la capacitat diagnòstica, augmentar la resolució de les consultes i oferir una atenció més àgil, propera i eficient a la població.

Els ecògrafs permeten realitzar exploracions segures, ràpides i sense radiació, directament a la consulta, facilitant una valoració clínica més immediata. A tal efecte, hem adquirit 5 ecògrafs portàtils i un ecògraf de consola per al CAP.

Paral·lelament, s'ha iniciat un pla de formació adreçat a professionals mèdics i d'infermeria, combinant formació online i presencial al mateix centre. Aquesta capacitat permet ampliar les aplicacions de l'ecografia en diferents àmbits assistencials com la valoració abdominal, pulmonar, musculoesquelètica, pediàtrica i en situacions d'urgència.

L'avaluació de l'impacte real d'aquesta millora es durà a terme mitjançant un seguiment estructurat dels principals indicadors assistencials abans i després de la seva implementació. S'analitzarà la capacitat de resolució al propi centre, la variació en el nombre de derivacions a altres nivells assistencials, la millora en els temps de resposta diagnòstica i la percepció de satisfacció tant dels pacients com dels professionals. Aquesta anàlisi permetrà determinar l'eficiència, la sostenibilitat i el valor afegit de la incorporació de l'ecografia clínica en l'entorn rural, així com identificar possibles àrees de millora i consolidació del model.

L'ecografia s'incorporarà de manera sistemàtica a la pràctica clínica habitual de l'EAP Albera Salut, sempre segons criteri professional i indicació clínica

Els usuaris puntuen amb un excel·lent la qualitat dels serveis de l'EBA Alcover

L'EAP Alt Camp Oest [EBA Alcover] ha rebut el reconeixement de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya [AQuAS] per la seva bona pràctica en l'àmbit de la satisfacció de les persones ateses, gràcies a un model d'atenció proper, resolutiu i centrat en les necessitats reals de la comunitat.

Oferir un servei accessible i proper, tenir a prop professionals sanitaris de confiança i donar resposta als problemes de salut, en especial atenció a les persones més vulnerables, són elements clau que els usuaris perceben molt positivament quan acudeixen al seu Centre d'Atenció Primària [CAP].

En les valoracions anuals dels CAP de Catalunya que analitza el CatSalut, l'EAP Alt Camp Oest ha estat el centre seleccionat de la Regió Sanitària Camp de Tarragona per presentar resultats molts positius en les enquestes de satisfacció dels usuaris - les anomenades enquestes PLAENSA - i en els indicadors que analitzen l'experiència de la persona usuària.

L'EBA Alcover ha posat en valor la importància d'un model de gestió que facilita la



continuïtat assistencial, l'autonomia dels equips i la capacitat d'adaptació a les necessitats del territori.

Enquesta de satisfacció dels usuaris [PLAENSA]

Hem obtingut resultats excel·lents en:

- Bon tracte i professionalitat.
- Coordinació entre serveis.
- Qualitat dels espais.
- Comunicació clara.
- Accessibilitat i temps d'espera.

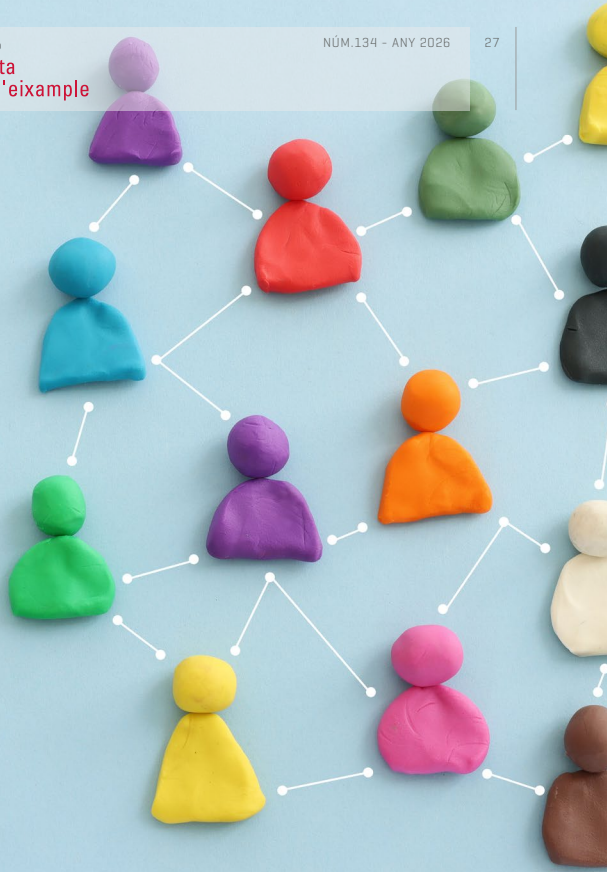
Més informació:

EBA Alcover, referent en satisfacció i qualitat a l'Atenció Primària



Acció comunitària a la Dreta de l'Eixample

L'Associació de Veïns i Veïnes de la Dreta de l'Eixample (AVVDE) ha celebrat el seu 50è aniversari amb una sèrie de debats sobre temes del barri; un d'ells, en el qual va participar la nostra companya Dra. Elisabet Florensa, responsable de l'àrea comunitària del centre, es va centrar en l'acció comunitària.



El CAP Roger de Flor hem esdevingut un actiu molt important, organitzant xerrades a entitats i escoles, participant en taules de salut per dissenyar plans d'acció, establir aliances amb altres organitzacions i practicant la prescripció social per derivar persones a recursos comunitaris quan no cal medicació o com a complement d'aquesta. Perquè la prescripció social funcioni des de les consultes del CAP cal conèixer les activitats i els actius del barri. En aquest sentit, la Taula d'Entitats i Serveis de la Dreta de l'Eixample (TESDE), impulsada per l'associació de veïns, ha esdevingut un eix de treball i connexió entre entitats, facilitant saber qui fa què, com interactuar i on cal actuar conjuntament.

El debat col·loqui referent a la comunitat i el paper de la TESDE, que va tenir lloc el passat mes de febrer, va ser una oportunitat per explicar als veïns què és l'acció comunitària i recollir la seva opinió. Es va constatar un teixit d'entitats actives amb propostes diverses, però també la reivindicació de més equipaments per dur a terme accions comunitàries i combatre la soledat no volguda.

Més informació:

Línia Eixample



Grup de suport a l'alletament matern i cura del nadó



El grup d'alletament neix al CAP Muralles l'any 2013, arran de la necessitat i la inquietud de treballar amb les famílies i poder oferir un espai de cura i autocura al voltant de l'alletament.

Assessorat i liderat pel nostre equip de pediatria, amb formació específica en alletament matern, el taller s'ha consolidat com un espai de confiança per a les famílies amb nadons.

Durant aquests anys, l'espai ha donat suport i servei a moltes famílies, resolent dubtes sobre l'alletament, la cura del nadó i la criança. Alhora, s'ha convertit en un actiu de la comunitat, creant un espai de trobada, fomentant el sentiment de tribu i funcionant també com un grup de suport mutu: les famílies no només reben acompanyament sinó que també en donen, enfortint la comunitat.

Els beneficis d'assistir al grup:

- Resolució de dubtes en un entorn segur: compartir inquietuds i rebre orientació ba-

sada en evidència.

- Millora de la confiança en l'alletament: postura, producció de la llet i possibles dificultats.
- Acompanyament en la cura del nadó: la son, el plor, el portei, el creixement...
- Suport emocional i sentiment de tribu: compartir vivències entre iguals, normalitzar emocions.
- Creació de xarxa comunitària: conèixer recursos.
- Prevenció de la soledat: sentir-se acompanyat/da.

El grup es realitza cada dimarts en horari de 9,30h a 11h, a la sala d'educació sanitària del CAP Muralles. Contacta amb nosaltres i t'informarem

Un projecte de poble, solidari i d'inclusió social El CAP de Balenyà col·labora amb la Marató de TV3

Des del CAP de Balenyà, s'ha col·laborat amb la Marató de TV3 dedicada a la recerca en càncer, que va tenir lloc el 14 de desembre del 2025.

S'ha elaborat un calendari solidari en el qual s'hi veuen representades totes les entitats del poble. La iniciativa ha comptat amb el suport de la regidoria d'entitats, joventut, fires, festes i lleure de l'Ajuntament de Balenyà, i s'ha posat a la venda de tota la població fins al mes de febrer.

A més d'esdevenir un propòsit de poble, comunitari i altruista, el calendari solidari ha estat un projecte d'inclusió social, que ha comptat amb el suport d'Osonament, una entitat de la comarca d'Osona que acompanya persones amb problemes de salut mental o addiccions, en el seu procés de recuperació i millora de qualitat de vida.



Cap Balenyà

SETEMBRE 2026

	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				



La iniciativa ha recaptat 2.621 euros
destinats íntegrament a la causa

Deixar de fumar, no és fàcil, però sí que és possible

Del 25 al 31 de maig se celebra la setmana sense fum, uns dies per conscienciar de la importància de deixar de fumar i viure lliures de fum.



**Recordeu: deixar de fumar no és fàcil, però amb ajuda i constància és possible.
El primer pas pot començar avui**

Deixar de fumar és una de les millors decisions que pots prendre per a la teva salut. El tabac afecta gairebé tots els òrgans del cos i augmenta el risc de patir malalties del cor, problemes respiratoris i diversos tipus de càncer. Així i tot, deixar-ho no sempre és fàcil. Les substàncies que porten les cigarretes, tant convencionals com electròniques [vapejadors], creen dependència i moltes persones necessiten diversos intents abans d'aconseguir-ho. La bona notícia és que és possible.

Cada pas cap a reduir o abandonar el tabac ja és un avanç important. Amb suport i estratègies adequades, moltes persones aconsegueixen deixar de fumar i millorar la seva qualitat de vida. A més, els beneficis per a la salut comencen gairebé immediatament després de deixar-ho.

Tallers i suport des del CAP Les Hortes

Al CAP oferim ajuda per a totes les persones que vulguin deixar de fumar. Fem tallers per deixar el tabac, on es comparteixen eines i consells, a càrrec de la Laura Valdés, infermera del CAP. També podeu demanar cita amb la vostra infermera, que us pot orientar, fer seguiment i ajudar-vos a trobar l'estratègia que millor s'adapti a vosaltres.

Estigueu atents a les nostres xarxes i pàgina web per a noves edicions del "Taller per deixar de fumar".

Més informació:

Vàpers, cigarretes electròniques i pipes d'aigua



Odontologia infantil: prevenció i educació comunitària

El programa d'odontologia infantil de l'EAP Sardenya ofereix una atenció integral a infants i adolescents, amb un enfocament preventiu, educatiu i comunitari.

Els nostres objectius són fomentar hàbits saludables, afavorir la detecció precoç de la patologia oral i prevenir l'aparició de càries i altres alteracions bucodentals.

A través de visites periòdiques, es duen a terme actuacions preventives com les higiènes dentals, l'aplicació de fluor i els segellats, així com el seguiment clínic necessari per detectar precoçment alteracions. Paral·lelament, es treballa activament l'educació en higiene oral i alimentació saludable, adaptada a cada etapa evolutiva.

Més enllà de l'atenció a la consulta, el programa té una dimensió comunitària. Les revisions bucodentals escolars i les activitats educatives adreçades a infants i famílies -com el taller del binomi mare-nadó o el taller d'higiene i prevenció bucodental en el nen/a preadolescent- permeten apropar la salut bucodental als entorns quotidians, detectar necessitats reals i reforçar missatges preventius clau.

Aquest conjunt d'accions contribueixen a reduir les desigualtats en salut, a apoderar les famílies i a millorar el coneixement i la cura de la salut bucodental en la comunitat, d'acord amb els valors de compromís social, ètica i transparència que defineixen i consoliden l'EAP Sardenya.





“Més Digitals” al CAP Sarrià

Vivim en un món cada vegada més connectat. Demanar hora al CAP, consultar resultats mèdics o fer tràmits amb l'administració ja formen part del nostre dia a dia en línia. Però no tothom se sent còmode en aquest entorn digital.

Per això arriba “Més Digitals” al CAP Sarrià, una iniciativa pensada per reduir la bretxa digital i facilitar l'accés als serveis de salut.

Tot i que el projecte s'impulsa des del CAP, les sessions es duran a terme a la Biblioteca Foix, un espai proper i accessible per a la ciutadania. El taller s'adreça a la població general, amb especial atenció a la gent gran, i ofereix formació pràctica i participativa per aprendre a utilitzar el telèfon intel·ligent amb més seguretat i autonomia.

“Més Digitals” és molt més que tecnologia: és un espai per preguntar, compartir i guanyar confiança. S'hi treballaran eines bàsiques per moure's amb confiança en l'entorn digital i accedir als serveis de salut en línia.

Reptes i activitats




REPTÉ 1

Connecta amb la teva salut

- Accedir a La Meva Salut
- Quin ús de La Meva Salut faries?


REPTÉ 2

Tecnologia que cuida

- Donar d'alta a l'IdCAT Mòbil
- Avantatges o limitacions


REPTÉ 3

L'hospital i el CAP al teu mòbil

- Funcionalitats de les aplicacions
- Coneixes les aplicacions dels hospitals?
- Dissenya la teva aplicació ideal


REPTÉ 4

Salut sense enganyos

- Detecta el Fake
- Creem el nostre Fake
- Explorem el Canal Salut

Més informació a: mesdigitals.gencat.cat











Reduir la bretxa digital és
cuidar la salut i millorar la
qualitat de vida



CAP Sarrià
Via Augusta 366, Barcelona
93 204 22 88

Consulti Vallvidrera
93 406 84 53

Consulti Les Planes
93 280 56 32

 @capsarria

Què ens poden aportar les Escoles de Salut de Persones Grans (ESPG)?

L'Escola de Salut per a les persones grans és una intervenció comunitària que busca reduir l'aïllament social i millorar la qualitat de vida de la gent gran des d'una perspectiva preventiva i participativa.



En els darrers anys, aquestes escoles han crescut notablement per respondre a la solitud no volguda i promoure l'envelliment actiu. S'ofereixen sessions setmanals gratuïtes amb tallers i xerrades sobre alimentació, activitat física, autocura, salut emocional i seguretat, però sobretot esdevenen espais de relació que fomenten vincles i sentiment de comunitat. Hi col·laboren serveis sanitaris, socials i entitats del barri, adaptant-se a cada territori.

Les ESPG són una eina eficaç per prevenir la soledat, reforçar l'autonomia i construir comunitats més cohesionades, contribuint a una vellesa digna, activa i connectada

Les avaluacions mostren millores en benestar, coneixements i relacions socials, tot i que es recomana variar continguts per mantenir l'interès.

Des del CAP Vallcarca-Sant Gervasi participem en les dues Escoles de Salut del territori: ESPG de Vallcarca i els Penitents i el Coll a la Biblioteca Jaume Fuster i l'Escola de Salut de Sant Gervasi-La Bonanova i el Putxet, al centre cívic Vil·la Florida.



Debut als Salut Games de l'EAP Vic-CAP El Remei

El CAP El Remei participa per primera vegada en els BCN Salut Games, una iniciativa que uneix els professionals de la sanitat a través de l'activitat física. L'objectiu principal d'aquesta jornada és la recaptació de fons per a projectes socials i de recerca.

El centre s'incorpora enguany a la llista de centres participants en els BCN Salut Games, un esdeveniment que va més enllà de la simple competició esportiva. Aquesta iniciativa busca promoure hàbits de vida saludables entre els treballadors del sector sanitari i, alhora, fomentar la cohesió d'equip fora de l'entorn assistencial. Una quarantena de professionals del centre s'han sumat a la iniciativa, competint en disciplines molt variades com el futbol sala, el running o la zumba, entre altres modalitats.

El valor diferencial d'aquest projecte és el seu caràcter benèfic. Cada centre participant té l'oportunitat de moure's per una causa, transformant l'esforç físic en una aportació econòmica real. Aquests fons es destinen a entitats socials i a línies de recerca mèdica que necessiten un impuls per continuar la seva tasca. D'aquesta manera, l'esport es converteix en una eina directa de suport a la comunitat i al benestar general.

Amb aquesta presència en els jocs, el centre vol subratllar la importància de l'activitat física com a pilar de la prevenció i la salut.

**La participació en els
Salut Games transforma
l'activitat física en un recurs
solidari per a la recerca i
l'ajuda social**

Hàbits saludables per prevenir l'obesitat infantil

L'obesitat infantil és un problema de salut pública a una part del món i també al nostre país, ja que un 35,9% de la població de 6 a 12 anys té excés de pes.



Encara que és un problema multifactorial, hi ha una sèrie de mesures que ens poden ajudar a estar més saludables.

- Mantenir una alimentació saludable amb productes frescos de temporada, evitant els aliments processats.
- Evitar el sedentarisme degut a l'abús de pantalles, afavorint l'esport i la vida activa.
- Calmar la set amb aigua i no amb sucres ni refrescos.

Compartir aquestes mesures a casa és una bona manera per millorar els hàbits de tota la família.

La importància de fomentar i adquirir hàbits saludables des de ben petits

Crear bons hàbits a la primera infància ens permetrà gaudir d'una millor salut i evitar moltes patologies cròniques a l'edat adulta que poden empitjorar la nostra qualitat de vida.

Els nostres equips pediàtrics oferim suport i atenció integral per cuidar la salut dels nostres infants.

ferSalut

comença
amb tu



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)



TEMPS DE
LLEURE

HIDRATACIÓ

AUTOCURA

BENESTAR
EMOCIONAL

ALIMENTACIÓ
SALUDABLE

VIDA
SOCIAL

ACTIVITAT FÍSICA

HIGIENE DEL SON



Menja bé, descansa, mou-te, relaciona't... Si tens més
idees per fer salut participa!

Bústia de suggeriments

www.ferсалut.cat

[ferсалut_aceba](https://www.instagram.com/ferсалut_aceba)

[@revistaferсалut](https://twitter.com/@revistaferсалut)

[Canal ferSalut](https://www.youtube.com/canalferсалut)