

www.fersalut.cat

ferSalut

La revista del teu centre de salut

Paraules i emocions





20 anys vetllant per la vostra salut des de l'Autogestió

El 2023 és un gran any per ACEBA (Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa), estem de celebració!

Ja fa més de 25 anys de la creació de la primera EBA a Vic i, des de llavors, s'han creat 12 entitats, totes elles associades a ACEBA. Aquest 2023, quatre EBAs celebrem el nostre 20è aniversari: l'EAP Albera Salut, l'EAP Sarrià Vallvidrera Les Planes, l'EAP Vallcarca-Sant Gervasi i l'EAP Dreta de l'Eixample.

Les EBAs som empreses de professionals sanitaris integrades en el Sistema públic de Salut, regides i regulades pel Servei Català de la Salut de la Generalitat de Catalunya. Els nostres valors són el professionalisme, la qualitat, el compromís ètic, l'equitat, l'eficiència, el servei públic, la transparència democràtica i els principis i pràctiques de bon govern.

Jo mateixa, com a metgessa de família, fa 20 anys vaig decidir fer un gir a la meua carrera professional i apostar per aquest model d'autogestió incorporant-me



a l'EBA de l'EAP Dreta de l'Eixample. La meua decisió va ser fruit de la necessitat professional d'implicar-me més i de manera cohesionada amb altres professionals, en l'assoliment d'una atenció sanitària d'excel·lència, des de l'autogestió, tot contribuint a la sostenibilitat del sistema sanitari català.

L'EAP Albera Salut, l'EAP Sarrià Vallvidrera Les Planes, l'EAP Vallcarca-Sant Gervasi i l'EAP Dreta de l'Eixample atenem a més de 160.000 ciutadans i sumem més de 330 professionals.

Al llarg d'aquests 20 anys hem assolit moltes fites: molts bons resultats en qualitat assistencial i gestió de farmàcia, alt nivell de satisfacció dels nostres

usuaris i dels nostres professionals, activitat docent tant d'estudiants com de tutorització de futurs especialistes en Atenció Familiar i Comunitària de medicina i d'infermeria des d'UDACEBA (Unitat Docent Multiprofessional d'Atenció Familiar i Comunitària ACEBA), compromís amb la comunitat des de la Responsabilitat Social Corporativa i compromís amb els principis i pràctiques de bon govern amb la nostra adhesió al Codi de Bon Govern d'ACEBA.

Així doncs, arribem als 20 anys més madurs i com diu la cançó: Ara que tinc vint anys, ara que encara tinc força, que no tinc l'ànima morta i em sento bullir la sang... sí, més madurs, i encara més engrescats pels reptes del futur.

FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Rosario Jiménez. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis
anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Sara Argelés. EAP Albera Salut

Remei Feliu. ABS Alt Camp Oest

Elisabet Florensa. EAP Dreta de l'Eixample

Lourdes Tuneu. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Murallès Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HAN COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Dra. Aina Perelló, Dra. Ingrid Bermúdez, Dr. Jordi Casanovas i Dra. Cristina González, grup de treball TRADOP de la CAMFIC.

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

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

Dipòsit legal: B-41601-2003

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

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

Infants

4



El virus del papil·loma humà

Infecció de transmissió sexual més comuna en els joves sexualment actius, que afecta tant a homes com a dones. La vacunació és la mesura més eficaç de protecció contra aquesta infecció.

Família

10



Paraules i emocions

És important aprendre i saber utilitzar les paraules que descriuen emocions i sentiments per a regular la nostra ment.

L'entrevista



Trobareu
l'entrevista al
Canal YouTube
Revista FerSalut

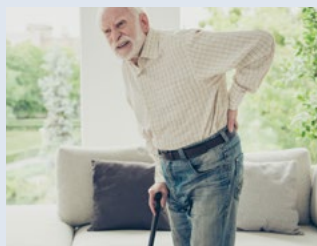


Parlem sobre Dolor Crònic o Persistent

Entrevista a Ingrid Bermúdez, Jordi Casanovas i Cristina González, metges de família i membres del grup de treball TRADOP (Abordatge Transdisciplinari del Dolor Persistent) de la CAMFIC.

Gent Gran

6

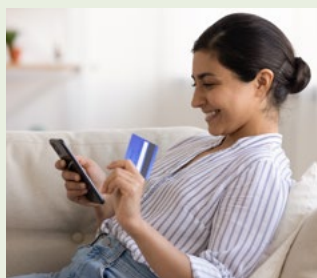


Doctor, no vull tenir més dolor

El dolor és una resposta fisiològica normal davant una amenaça (real o no) que el cervell posa en marxa per alertar-nos de què alguna cosa dins o fora de l'organisme no va bé.

Salut

14



TSI Digital

Des del 27 de setembre de 2022 podem tenir la targeta sanitària individual (TSI) en format físic i en format digital.

El virus del papil·loma humà, és cosa de tots

El virus del papil·loma humà és la infecció de transmissió sexual més comuna en els joves sexualment actius i es caracteritza per infectar la pell i les mucoses. El contagi es produeix amb més freqüència els primers anys d'activitat sexual i és molt important conèixer que és un virus que afecta tant a homes com a dones.



Núria Díaz

Infermera de Pediatria

CAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

@CapSarria

La gran majoria d'infeccions pel virus del papil·loma són asimptomàtiques i s'eliminen espontàniament (hi ha més de cent tipus). Però alguns d'ells causen berrugues genitals o condilomes i altres poden provocar càncer de coll uterí, de vulva, de penis, de vagina, d'anus o d'orofaringe.

Almenys un 80% de les dones sexualment actives i un percentatge menor en homes han estat exposats a la infecció per VPH en algun moment de la seva vida



Mites i veritats sobre el papil·loma humà

Durant molt de temps s'ha considerat que el virus del papil·loma humà és només cosa de noies, sent la veritat que tant homes com dones poden contraure'l i transmetre'l.

El virus es pot transmetre inclús quan la persona infectada no presenta signes ni símptomes visibles. És important saber que

l'ús de preservatiu no impedirà la transmissió del virus, ja que hi podrien haver altres zones afectades.

Entre els principals factors de risc de contraure el virus trobem l'edat d'inici de les relacions sexuals, el nombre de parelles sexuals, el tabaquisme i l'ús de preservatiu.

Seguretat de la vacuna i efectes adversos

Cal saber que la vacuna contra el VPH és molt segura i no s'han observat efectes secundaris importants. Com totes les vacunes, pot pro-

duir molèsties locals al lloc on s'ha administrat (dolor, inflamació i/o vermellor), malestar general, febre o mal de cap.

Com prevenir la infecció pel VPH?

La vacunació és la manera més eficaç de protegir contra les infeccions del VPH que causen la majoria dels càncers de coll uterí i les berruques genitals.

Al vacunar, estem estimulant la creació de defenses davant dels tipus de virus inclosos a la vacuna. En el cas de la vacuna del virus del papil·loma humà es recomana administrar-la abans d'iniciar les relacions sexuals i així assegurar la màxima eficàcia possible.

La vacunació es pot començar als 9 anys de vida i no hi ha límit d'edat per vacunar-se. Actualment, la vacuna està inclosa al calendari de vacunacions sistemàtiques i s'administra als centres educatius a tot l'alumnat de 6è de primària. Per a tota la resta de nois que ja han cursat 6è de primària se segueix fent recomanació activa perquè se la posin tot i no tenir-la finançada.

A Catalunya també tenen finançada la vacuna contra el virus del papil·loma humà les dones amb lesions precanceroses greus, persones amb VIH, persones amb síndrome d'insuficiència medul·lar congènita, persones treballadores del sexe o que han patit abús sexual i els homes que mantenen sexe amb altres homes.

Enllaços d'interès



<https://laprevencionescosadetodos.com>
Secció -> Virus papil·loma humà



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Papil·loma humà

Doctor, no vull tenir més dolor

El dolor és una resposta fisiològica normal davant una amenaça [real o no] que el cervell posa en marxa per alertar-nos de què alguna cosa no va bé dins o fora de l'organisme.



Bàrbara Benach

Metgessa de família

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg

Què és el dolor?

Per explicar la biologia del dolor, podríem definir-la com una cascada de substàncies nocives que fabrica el cervell provocant malestar físic i conseqüentment un desconfort psicològic. Els analgèsics poden ser útils en les fases inicials del dolor. El problema ve quan el dolor es queda instaurat de manera permanent a una part del cos, ja que els mecanismes abans citats no acaben de ser del tot eficaços.

Des del punt de vista fisiològic, és sa i necessari sentir dolor, ajuda a la supervivència del nostre organisme. En cas contrari aniríem lesionant-nos sense ser conscients i a la llarga, moriríem



L'entrevista

YouTube

Parlem sobre el dolor crònic o persistent

Entrevista a Ingrid Bermúdez, Jordi Casanovas i Cristina González, metges de família i membres del grup de treball TRADOP [Abordatge Transdisciplinari del Dolor Persistent] de la CAMFiC.

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut



I el dolor persistent? La nova definició

L'OMS (L'Organització Mundial de la Salut) reconeix el dolor com un problema de Salut Pública major. Els trastorns de l'aparell múscul-esquelètic, causa principal de dolor persistent, se situen entre les primeres causes de malaltia crònica de la població (primera en dones, segona en homes) i 1 de cada 4 individus de la població pateix dolor persistent.

És important anar desbancant el terme "crònic" i donar a conèixer què és el dolor persistent, ja que la paraula "crònic" pot tenir connotacions negatives que poden empitjorar o fins i tot impedir la recuperació funcional de l'individu.

Parlem de dolor persistent quan el dolor fa més de 3 mesos que hi és present

Entendre els mecanismes del dolor



Per què el dolor persistent no s'acaba de guarir mai? Està científicament comprovat que el dany tissular, és a dir del teixit, pot haver-se guarit però malgrat això, la persona segueix sentint dolor. Com pot explicar-se aquest fenomen?

De fet, és important saber que podem tenir lesions al cos sense dolor i viceversa: sentir dolor sense que hi hagi un dany real als teixits. Això és degut al fet que la via del dolor està "erròniament activada" tot el temps.

La resposta està en el sistema nerviós (als re-

ceptors de la dermis que viatgen fins al cervell i al centre del dolor d'aquest). La via que s'activava amb el dolor segueix funcionant, de manera que el cervell encara creu que hi ha una lesió al múscul, al tendó, a les vèrtebres, on sigui. És a dir, el cervell està rebent constantment una amenaça que no és real. I si no és real, on s'origina? S'ha vist que ve determinada per molts factors de la vida d'aquella persona, com per exemple: les seves vivències i experiències prèvies al dolor, el seu aprenentatge enfront del dolor, etc. Tots aquests

factores s'han de tenir en compte, així com l'edat, en quin moment de la seva vida es troba, com està anímicament, etc. Tota aquesta informació cal contextualitzar-la dins el seu marc sociocultural. S'ha demostrat en nombrosos pacients que es pot reeducar el cervell, per tal que deixi de rebre aquest senyal erroni de dolor i que aquest, conseqüentment, disminueixi o desaparegui. Es tracta de fer un "reset" per tal que el cervell torni a aprendre a activar-se únicament quan sigui estrictament necessari per a la supervivència de la persona.



Eines terapèutiques. La importància d'un abordatge multidisciplinari

La primera eina de la qual disposem els metges de família davant qualsevol dolor, sobretot si és persistent, és la dispensació raonable dels fàrmacs analgèsics. Aquests tenen un paper molt important, ja que resolen la majoria de dolors aguts, però hi ha altres dianes terapèutiques que s'ofereixen des de l'Atenció Primària.

La principal és l'exercici físic

És crucial interioritzar que davant un dolor persistent, la persona s'ha de moure. Encara que faci mal. Hem d'anar aprenent que com més ràpidament ens posem en marxa,

més accelerarem la curació. Aquí hem de subratllar la importància del paper dels/ de les fisioterapeutes en Atenció Primària.

Benestar psicossocial

Davant d'un dolor persistent, hem d'estudiar bé a la persona, la seva situació personal actual per tenir en compte tots els factors bio-psicosocials que poden de ben segur, estar influïnt i perpetuant el seu dolor.

Exercici i dieta

Seguir una dieta sana i variada, evitant els

S'ha demostrat que l'exercici físic terapèutic rebaixa la pauta de dispensació farmacològica prescrita

sucres refinats i els aliments processats.

Altres eines terapèutiques

Tècniques de relaxació, mindfulness, taitxí, ioga, punció seca, termoteràpia, crioteràpia, etc.

En resum, cal canviar el paradigma del dolor crònic pel de dolor persistent i entendre que té possibilitat de ser reduït o desaparèixer si es fa una intervenció integral de l'individu combinant les accions anteriorment citades.

Paraules i emocions

Amb les paraules
pensem, regulem i
descrivim el què ens
passa interiorment
i compartim en un
llenguatge comú les
nostres experiències.
Per tant, és important
aprendre i saber
utilitzar les paraules
que descriuen
emocions i sentiments
per a regular la nostra
ment.



Maria Blasa Vilches Giménez
**Referent de Benestar Emocional
Comunitari**
EAP Albera Salut
@AlberaSalut

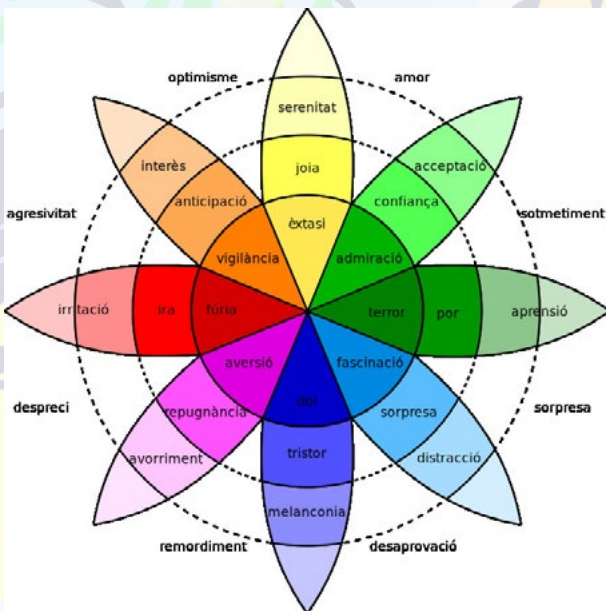


Granularitat emocional

Per discutir de manera civilitzada i raonada fem servir la paraula «enraonar». Enlloc més la trobareu, segons la lexicografia positiva que recull les paraules que no es poden traduir i que estan relacionades amb el benestar a totes les llengües del món.

La catedràtica de Psicologia de la Northeastern University (Boston, Mass.) investigadora sobre les emocions al cervell, Lisa Feldman Barret, introdueix el concepte de granularitat emocional com la capacitat de descriure amb precisió els sentiments i emocions.

Les persones amb una alta granularitat utilitzen un vocabulari emocional ampli per a descriure allò que estan sentint. Per aquestes persones no és el mateix estar irritat que enfadat. Per contra, les persones amb una baixa granularitat fan ús de paraules més genèriques per a descriure les seves emocions «estic bé», «estic nerviós». La granularitat ens fa conscients de les nostres emocions i és la porta d'entrada al control d'aquestes, ens ajuda a dosificar les emocions negatives amb un resultat adaptatiu.



Emoció: del llatí emotio, emotionis, que significa agitació. Per tant, l'emoció és un estat d'agitació [fisiològic i anímic] que es produeix com a resposta a un estímul extern.

Sentiments: íntimament lligats a les emocions, es pot dir que els sentiments són les emocions conceptualitzades o pensades.



L'aprenentatge del lèxic emocional

El desenvolupament del lèxic implica totes les habilitats en nens, des del component sensoriomotriu, fins a les socials i cognitives. Aquestes habilitats, com les que donen suport al component fonètic o sintàctic, arriben a madurar ben aviat;

altrament, el component lèxic està obert a un aprenentatge sense límits. Si l'aprenentatge s'aturés als 6 anys, els infants només acabarien disposant d'una quarta part del lèxic d'un adult normal.

Aquest aprenentatge ini-

cialment depèn de l'ajust conceptual i gramatical; a partir dels 6 anys es realitza sobre la base de coneixements que el nen posseeix. Els significats de les paraules s'aprenen a partir de les experiències cognitives i la relació que té una paraula amb altres.

Recomanacions

- Introdueix en el teu vocabulari noves paraules. Intenta posar nom a les teves emocions. Posa paraules a les emocions dels teus fills.
- Si tens nens, ajuda'ls a connectar les paraules amb les sensacions corporals. Estàs enfadat? Com ho saps? Estàs irritat? A quina part del cos ho veus?
- Identifica situacions que et generen determinades emocions: quan tens vergonya?, quan et sents culpable?
- A les xarxes hi ha molts recursos per ampliar el nostre vocabulari, utilitza'ls!

Des del Programa de benestar emocional i salut comunitària treballem amb propostes per al desenvolupament de competències per a la vida



Enllaços d'interès



<https://hifisamurai.github.io>
Secció: Lexicografia

La Targeta Sanitària Individual es digitalitza

Tot evoluciona i es digitalitza, per això des del 27 de setembre de 2022 podem tenir la targeta sanitària individual (TSI) en format físic i en format digital.



Ester Bach Bayo

Administrativa

CAP Roger de Flor - EAP Dreta de l'Eixample

@caprogerflor

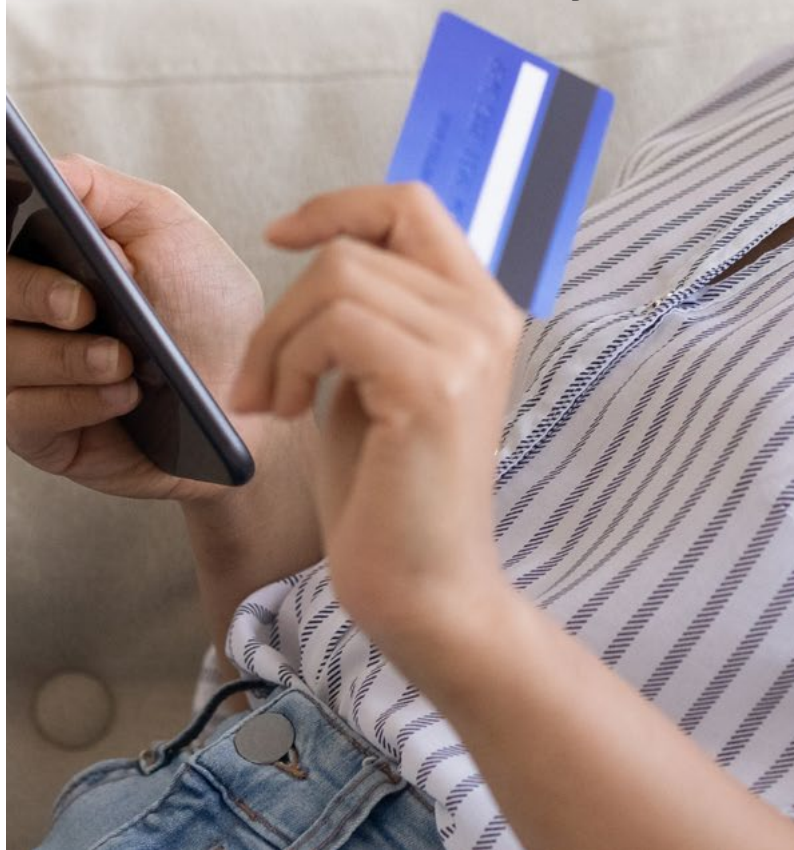
TSI Digital, des de quan es pot utilitzar?

Des de finals del mes de setembre s'ha incorporat a "la nova cartera" o "moneder digital" el primer títol creat per la Generalitat, la TSI Digital. A la llarga, tots els carnets i permisos que emet l'administració els podrem tenir en aquest format.

L'objectiu d'aquest servei és unificar en un sol espai totes les targetes de la ciutadania que emet l'administració perquè qualsevol usuari es pugui identificar allà on calgui, d'una forma fàcil, còmoda i segura

On la podem utilitzar

La TSI Digital ja es pot portar al telèfon mòbil per poder utilitzar-la per identificar-se al CAP, hospitals o per recollir medicació amb la recepta a la farmàcia. La TSI Digital té la mateixa validesa per acreditar-se que la TSI física, però encara hi ha algun centre que no disposa dels lectors digitals adaptats. Si en el teu funciona correctament, podràs utilitzar-la amb normalitat. Per la resta de centres, es recomana dur la TSI física fins que no s'implementin els lectors adaptats. Totes les targetes anteriors (en format físic) també són vàlides: antic model de TSI, nou model de TSI, versió TSI Digital.



Com la podem obtenir?

La podem obtenir per dues vies, mitjançant l'app "La meva salut" o a través de "La meva cartera".

- La TSI Digital es podrà visualitzar des de La Meva Salut, en la sessió de dades personals, a través del botó "Targeta Sanitària Digital".
- També la podem obtenir a través de "La meva cartera". No es tracta d'una app que es descarregui al telèfon sinó un servei al qual s'accedeix a través del navegador mòbil. Des d'aquí es podrà crear un accés directe en forma d'icona.

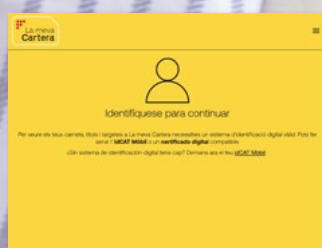
Passos a seguir per tenir "la meva cartera" al mòbil

- Accedir al navegador des del mòbil a "lamevacartera.gencat.cat".
- Crear un accés directe en forma d'icona a la pàgina d'inici al telèfon.
- Un cop dins de l'aplicació, cal acceptar al tractament de dades personals.
- Per identificar-se, s'ha de fer servir un certificat digital com l'idCAT Mòbil o un altre sistema compatible.
- Un cop identificat, les targetes disponibles es descarreguen i ja es poden utilitzar.

Enllaços d'interès



<https://catsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> CatSalut -> TSI



<https://lamevacartera.gencat.cat>

20 anys cuidant de la salut. 20 anys al vostre costat

El passat mes de març el CAP Vallcarca-Sant Gervasi va celebrar el seu 20è aniversari. 20 anys des que els antics centres de Maignon i Passeig de Sant Gervasi es transformaven en l'actual CAP Vallcarca-Sant Gervasi. Des de llavors hem crescut molt: en només 10 anys hem passat de ser 64 treballadors a disposar d'un equip de 113 professionals que vetlla per la salut dels 53.000 usuaris dels nostres barris.



Dr. Lluís Gràcia Pardo

Director

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg

Els canvis i millores introduïdes des de la creació del centre són molts, com la creació de la Unitat de Gestió a la Complexitat, el desenvolupament d'activitats comunitàries adreçades especialment a col·lectius vulnerables, la formació de la UBA a 5, que permet una atenció més personalitzada de cara a la persona usuària, que disposa d'un referent en cada àmbit d'atenció del CAP, entre d'altres. A més, en els darrers anys hem incorporat noves figures que ens han permès ampliar la cartera de serveis,

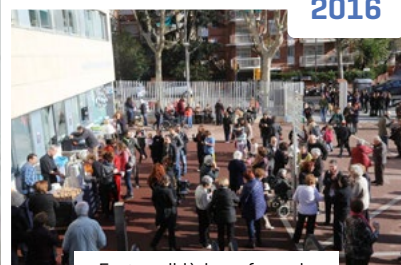
com són els referents de benestar emocional, les fisioterapeutes comunitàries o la higienista dental.

Tot i les complicacions i inconvenients experimentats en els darrers anys, estem orgullosos de dir que les enquestes del CatSalut mostren que el nivell de satisfacció dels nostres usuaris és alt. Segons dades de la darrera enquesta de Percepció, Experiència i Satisfacció d'usuaris del Servei Català de la Salut, el grau de satisfacció global dels nostres



2003

Socis fundadors davant del que més tard es convertiria en l'actual CAP Vallcarca-Sant Gervasi



2016

Festa solidària en favor de la Marató



2018

Festa del 15è aniversari del CAP



usuaris és del 7,6, mentre que la mitjana de la resta de centres d'Atenció Primària de Catalunya se situava en el 7,12.

Des de la direcció del centre volem agrair, tant a les persones usuàries com als treballadors del CAP, la vostra participació en aquesta trajectòria que aquest any suma les seves dues primeres dècades.

Esperem poder seguir millorant i oferint una atenció sanitària de qualitat durant molts anys més.



**2023, Festa
20è aniversari**



Ens traslladem al sistema d'atenció ECAP

A partir de maig el CAP Vallcarca-Sant Gervasi s'incorpora al llistat de centres que passen a disposar de l'eina de gestió clínica i administrativa ECAP. Des de l'obertura del CAP al 2003 hem estat treballant amb el sistema OMIWEB i aquest any, finalment, farem el canvi al model ECAP.



Marina Gràcia
Comunicació

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi
@aprimariavsg

L'ECAP és el programa d'atenció a la ciutadania i gestió clínica que utilitzen els professionals de la salut als centres d'atenció sanitària. És una eina de gestió que ofereix una visió integral de la història clínica de la persona usuària durant el transcurs de la seva vida, i inclou els seus diferents processos de salut i malaltia en l'àmbit de l'atenció primària i hospitalària.

Aquest canvi ha estat impulsat pel nou model de sistemes d'informació i tecnologia del sistema sanitari integral d'utilització pública de Catalunya (SISCAT), que es troba en transformació per contribuir a adaptar el sistema sanitari català a un escenari més exigent per part de la ciutadania,

dels professionals sanitaris i dels equips de gestió en salut i social.

Aquest canvi, que es portarà a terme al mes de maig, portarà modificacions en el sistema d'atenció i visites del CAP. Des del centre, fa mesos que estem treballant per minimitzar els efectes d'aquest trasllat informàtic, però som conscients que implicarà un procés d'adaptació per totes les parts. Malgrat això, a la llarga millorarem en connectivitat.

Amb això en ment, i amb el compromís de seguir treballant per garantir que els inconvenients siguin mínims, demanem paciència i enteniment, ja que el canvi també afectarà als mateixos professionals.





Anirem comunicant els canvis i modificacions vers el sistema actual a mesura que tinguem més detalls. Agrair per avançat la vostra paciència i demanem disculpes per les possibles molèsties que puguin aparèixer en els propers mesos.

2002

Anys

ferSalut.cat

informació
en salut a un clic



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



Seguim sumant per la salut

El 15 de novembre vam celebrar 20 d'anys del naixement d'ACEBA, dels nostres equips de professionals que cada dia ajudeu i cuideu la salut de la nostra gent.

Vivim, sentim, gaudim, estimem la nostra professió.

Ens movem per les persones.

► Gràcies.



Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)

/Salut



Generalitat
de Catalunya