

ferSalut

La revista del teu centre de salut



Saber perdre i saber guanyar

**Promoure una
competitivitat
sana en els
infants**



Salut amb cor

Aprofitem cada dia l'oportunitat de cuidar-nos!

La revista FerSalut es fonamenta en informació rigorosa, veraç i contrastada, fruit del coneixement i l'expertesa professional dels nostres equips. Més enllà de garantir-vos continguts fidedignes, la publicació té l'esperit d'arribar a totes les franges d'edat oferint-vos temes de salut generals que habitualment preocupen a la nostra població.

Poder ajudar-vos a través dels motius que us porten a visitar-nos a la consulta, a venir als tallers i sessions grupals que s'imparteixen a l'Atenció Primària i convertir-ho en consells pràctics, misatges preventius i articles sobre salut accessibles per a totes

les

persones, és una tasca de tot l'equip del FerSalut des de la posada en marxa de la revista digital l'any 2014.

Aquest és un repte que treballeu amb entusiasme, esforç i dedicació. Oferir-vos informació i recursos d'utilitat per cuidar la pròpia salut és per l'equip del FerSalut compartir els coneixements dels nostres professionals, posant-los a l'abast de tothom, amb l'objectiu de mantenir la salut i intentar prevenir la malaltia. És també fer créixer allò que estimem i al que ens devem: la nostra professió. Per això hi posem des del primer dia la nostra expertesa, les mans i el cor.

Al llarg de 10 anys al capdavant de la revista, amb més de 50 revistes digitals publicades, 50 entrevistes i gairebé 300 articles sobre salut, hem viscut molts canvis. Entre d'altres, us hem pogut presentar avenços en medicina, tractar i detectar condicions de la salut, i gestionar situacions complexes com la pandèmia de la Covid-19.

Amb molta intensitat i estima, deixo la direcció del FerSalut en bones mans, per seguir fent camí amb nous reptes professionals. La nostra revista compta amb un equip editorial pluridisciplinari de tots els centres d'ACEBA que permet oferir-vos una mirada plural i oberta de la salut, amb les persones al centre de la nostra mirada. Seguirem doncs sent una guia referent per cuidar-vos i protegir-vos.

Vull traslladar el meu sincer agraïment a totes les persones i companyes que han col·laborat en la publicació al llarg de tot aquest temps. Amb la vostra implicació i generositat, la revista s'ha fet gran, en qualitat i en quantitat, amb paraules i amb valors. Gràcies per posar-hi la vostra essència. Gràcies per posar-hi el cor!

Gràcies també a tots els nostres lectors, perquè cuidar-vos i que pugueu gaudir d'una bona salut és el nostre millor regal. Amb moltes ganes de continuar llegint-vos, aprofitem tots l'oportunitat que tenim cada dia de Fer Salut.



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 Sardonya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les
Planes

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Muralles Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

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

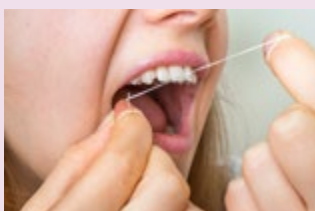


Competitivitat infantil: quan els infants no saben perdre

La competitivitat forma part de la vida i és important que fomenti una mentalitat de creixement, en lloc d'una mentalitat fixa i inamovible. Cal promoure aquesta competitivitat sana.

Família

10



El fil dental

L'ús del fil dental és important en la higiene oral diària i cal incorporar-ho com a rutina, per tenir cura de la boca com a complement del raspall de dents.

Gent Gran

8



Higiene postural per prevenir el mal d'esquena

Una bona postura és important per prevenir molèsties o lesions associades. Prendre consciència de la forma correcta de seure és clau per evitar patir dolors d'esquena.

Salut

12



Tinc una urgència, on he d'anar?

Quan ens trobem malament, saber on dirigir-se en cada moment [CAP, CUAP o l'hospital] ens ajudarà a fer servir adequadament els recursos sanitaris dels quals disposem.

L'entrevista



Trobareu
l'entrevista al
Canal YouTube
Revista FerSalut



Higiene postural per prevenir el mal d'esquena

Entrevista a la Sra. Georgina Albarral, fisioterapeuta APiC de l'EAP Sardonya i la Sra. Carme Garcia, pacient del CAP Sardonya.

Competitivitat infantil: quan els infants no saben perdre

La competitivitat no és una qualitat inamovible sinó que pot moure's en una àmplia escala, en funció de la perspectiva que se li doni i de com es treballi o es fomenti en l'infant.



Raquel Urbano Martínez
Infermera de pediatria
CAP Muralles

S'ha d'evitar la competitivitat?

La competitivitat forma part de la vida de tots i cadascú de nosaltres i els infants també s'hi han d'acostumar, ja que de vegades guanyaran i de vegades perdran, d'altres quedaran segons, quarts...

La competitivitat ens pot per-

metre, d'una banda i amb un enfocament col·lectiu, treballar en l'assoliment d'objectius comuns, afavorint el treball en equip i, de l'altra i a nivell personal, un bon nivell d'autoestima i el desenvolupament d'habilitats psicosocials, com l'empatia o el pensament crític, entre d'altres.



Mentalitat fixa i mentalitat de creixement

És important que la competitivitat fomenti una mentalitat de creixement en lloc d'una mentalitat fixa. Quan els nens creuen que les qualitats que tenen són inamovibles, com ara ser "dolents" en matemàtiques, llavors tenen una mentalitat fixa i creuen que el canvi no és possible, quedant-se atrapats en allò que se'ls dona

bé i entenent que no poden canviar ni desenvolupar altres habilitats.

L'oposada a una mentalitat fixa és la mentalitat de creixement. Els nens que tenen una mentalitat de creixement són capaços de reconèixer tant les seves dificultats com les seves habilitats actuals, però creuen que

poden canviar, millorar o afegir noves habilitats amb temps i esforç. Com a resultat, quan els nens tenen una mentalitat de creixement, és més probable que s'apropin al concepte de competitivitat sana entenent que si no ho fan bé, no s'acaba el món, sinó que poden aprendre i millorar. I, molt més important, estan disposats a intentar-ho.



Promoure una competitivitat sana en els infants

- No fer comparacions d'uns infants amb d'altres.
- Entendre la competitivitat com l'oportunitat d'aprofundir en les pròpies habilitats, centrades en el desenvolupament personal i entenent els errors com a part del procés d'aprenentatge i millora.
- Entendre l'èxit en termes de creixement, desenvolupament i felicitat, i ajudar als infants a centrar-se en els seus propis èxits en lloc de voler superar a algú altre, com també a reconèixer els seus propis límits, entenent que tots en tenim i no implica que sigui una cosa dolenta.
- Respectar els ritmes dels infants, posant l'accent en l'esforç, l'aprenentatge o la diversió, entre d'altres.
- Parlar d'altres aspectes positius que no siguin guanyar: les amistats que fan, la diversió que tindran, les coses noves que aprendran i l'equip del qual formen part.
- També és important, com a adults referents, ser un bon model a seguir. Escolteu-vos quan parleu dels vostres èxits i presteu atenció a si tendiu a comparar-vos amb els altres.
- Convé animar-los a provar nous reptes i experiències, coses que mai van pensar que gaudirien.
- Treballar amb ells les emocions que els generen la frustració, l'enuig o la ràbia. Parlar-ho amb calma i discutir les estratègies més adequades per fer front a aquestes emocions; tots sentim les mateixes emocions, però cal treballar la resposta davant d'aquestes emocions.
- No condicionar els infants a ser una cosa que no són i/o que no volen ser. Cal que trobin el seu propi camí, entenent que hi som quan cauen i que els podem guiar quan necessiten ajuda.
- Educar en valors, com per exemple la importància de l'esforç, l'empatia, el respecte o el treball en equip i fomentar habilitats psicosocials entre els infants.
- Convé reconèixer i fomentar les actituds col·laboratives i cooperatives, per exemple, mitjançant el joc, inculcant un sentit de joc net i ensenyant a l'infant a apreciar el talent, l'esforç i les habilitats extraordinàries d'altres persones, evitant els sentiments negatius que pugui desenvolupar sobre algú o si considera a algú un rival.
- Ensenyar-los a riure's de si mateixos.



Lectures recomanades per treballar la competitivitat amb els infants

1. Mapache quiere ser primero. Susana Isern
2. No soy perfecta. Jimmy Liao
3. ¡Yo primero!, me first. Helen Lester y Lynn Musinger
4. La niña que cometía errores. Mark Pett
5. ¡Mira lo que tengo!. Anthony Browne
6. ¡Qué rabia de juego!. Meritxell Martí y Xavier Salomó
7. Casi. Peter H. Reynolds
8. Sofía, la vaca que amaba la música. Geoffroy de Pennart
9. Malina pies fríos. David Fernández y Alicia Borgia
10. Soy el mejor. Lucy Cousins
11. Las jirafas no pueden bailar. Giles Andreae y Guy Parker-Ress
12. No me han invitado al cumpleaños. Susanna Isern y Adolfo Serra
13. El viaje de Nora. Cristina Oleby y Jesús Navarro
14. Cuando la competición llega demasiado lejos. Jennifer D. Moore-Maillanos

Enllaços d'interès



<https://psicologiaparaninos.com>
Cercador -> Niños competitivos



<https://www.adlitteram.blog>
Cercador -> Mentalitat creixement

Gent Gran

Higiene postural per prevenir dolors d'esquena

Tothom sap que una bona postura és important per evitar malestars. Però alhora de la veritat, ens asseiem amb cames creuades amb el cul endavant de la cadira i l'esquena encorbada. Depenent del seient, ens és més o menys fàcil recol·locar el cos.



Georgina Albarral
Fisioterapeuta
EAP Sardenya
@eapsardenya



L'entrevista

YouTube

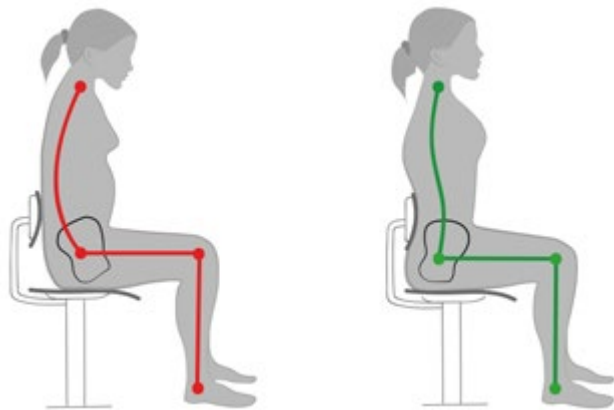
Parlem sobre la higiene postural per prevenir el mal d'esquena

Amb la Sra. Georgina Albarral, fisioterapeuta APIC de l'EAP Sardenya i la Sra. Carme Garcia, pacient del CAP Sardenya.

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut

Consciència postural

Hi ha persones que passen moltes hores assegudes durant el dia a dia. Tenir una bona consciència de la postura pot ser fonamental per prevenir molèsties o lesions associades. Un gran percentatge de la població pateix de cervicàlgies o lumbàlgies a causa de mal hàbits en la posició, tant en la forma de seure com per la durada en el temps.



Si passem moltes hores asseguts, és recomanable fer una pausa de 5 minuts cada 1-2 hores, i moure'ns per trencar la inactivitat

La forma correcta de seure per prevenir el mal d'esquena

- Els dos peus plans ben recolzats a terra.
- Genolls a la mateixa alçada que el maluc.
- Pes a isquions i no a còccix.
- Esquena recta imaginant que ens estiren suaument de la coroneta cap al sostre.

Tot això també depèn del tipus de seient que fem servir, si estem a una cadira o a un sofà. L'alçada i la duresa del seient, així com si podem recolzar el cap o els peus.

Hem d'intentar adaptar el seient perquè els punts descrits anteriorment es puguin dur a terme. Sigui amb l'ajut de coixins o buscant seients regulables.

Podem fer servir estratègies com:

- Col·locar un coixí a l'esquena, a la zona lumbar.
- Asseure'ns sobre un coixí per ajudar a mantenir la pelvis en una posició correcta i/o estar més elevats.
- Seure amb els genolls tan separats com es pugui, si estem en una cadira.

També serà interessant tenir recolzabraços, ja que tant per seure, aixecar-nos i recol·locar el cos ens poden ser molt útils.

Com més estratègies tinguem, més fàcil podrem mantenir aquesta correcció postural, perquè les podrem anar alternant totes.



A més de la correcció postural, és important mantenir hàbits de vida saludables, com fer activitat o exercici físic per tenir un bon to muscular

El fil dental

L'ús del fil dental és important en la higiene oral diària i cal incorporar-ho com a rutina, per tenir cura de la boca com a complement del raspall de dents. Per tenir una bona salut oral cal eliminar les restes de menjar i bacteris de les zones on el raspall de dents no arriba.



Dra. Judit Masdevall Galter

Odontologia
Albera Salut
@AlberaSalut

Les zones de contacte entre les dents, o espais interdentials, són molt difícils de netejar només amb el raspall i són espais molt retentius on es dipositen restes de menjar, placa i, en estat més avançat, tosca. La tosca ja no la podrem treure amb el raspall de dents.

Si no netegem aquests espais entre les dents augmenta el risc de tenir problemes a les genives i també càries. Les càries interdentials són perilloses perquè sovint es detecten quan el seu estat és avançat. Són més difícils de veure i poden afectar les dues dents que estan de costat.

Per tenir unes genives sanes hem de passar el fil dental com a mínim una vegada al dia. Recomanem que sigui abans d'anar a dormir, però es pot utilitzar en qualsevol raspallada del dia.

És normal sentir certa incomoditat i dificultat els primers dies. Netejar entre les dents no ha de fer mal. No cal fer força, el moviment ha de ser suau i controlat. En cas contrari ens podríem fer mal a la geniva.

Els nens també han de passar-se el fil dental. Cal ajudar-los fins que tinguin la destresa suficient per fer-ho sols, que pot ser al voltant dels vuit anys. Pels nens, el fil dental amb aplicador és de gran ajuda.





Com s'utilitza?

- Primer hem de rentar-nos bé les mans i tallar 40 o 50 centímetres de fil.
- Cal enrotllar part del fil al voltant del dit mitjà o gros (el que ens vagi millor) d'una mà i una petita quantitat de fil en un dit de l'altra mà.
- Cal passar el fil entre les dents de forma suau per no fer mal a la geniva i fer-lo desaparèixer sota la geniva dels dos costats de les dents. Entre la geniva i la dent hi ha com a mínim dos o tres mil·límetres per on ha de desaparèixer el fil dental.
- Cal anar avançant per tots els espais entre les dents utilitzant a cada zona un tros de fil net que desfarem del dit d'una mà i anirem enrotllant el fil usat a l'altra mà.
- Podem passar el fil dental abans o després de la raspallada.
- Hi ha fils dentals que es comercialitzen amb aplicador.

Tipus de fils dentals

N'hi ha de monofilaments, que acostumen a ser de cautxú o plàstic, i altres de multifilaments, que poden ser de seda o de niló. Els que tenen cera llisquen més fàcilment.

En alguns casos es comercialitza, en comptes de fil, cinta dental que és més ampla i plana, recomanada per a pacients amb amplis espais entre les dents.

Si hi ha molt d'espai entre dues dents pot ser més

còmode utilitzar un raspall interproximal.

En cas de portar brackets per un tractament d'ortodòncia o bé pròtesi fixa (pont fixe cimentat sobre dents), existeix un fil dental que ja està tallat amb els marges consistents per poder-lo passar per sota. En aquests casos també seria d'utilitat un irrigador dental.

Per qualsevol dubte, el dentista de referència ens ajudarà a trobar la nostra millor opció.

Tinc una urgència, on he d'anar?

Quan ens trobem malament i necessitem acudir als serveis de salut, de vegades ens poden sorgir dubtes sobre a quin centre hem d'anar. Saber on dirigir-se en cada moment ens ajudarà a fer servir adequadament els recursos sanitaris dels quals disposem.



Vanesa Closas

Infermera

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes

Quan tenim un problema de salut podem consultar directament al nostre Centre d'Atenció Primària [CAP], de 8 a 20 h, on ens atendran seguint un criteri de més a menys urgència i no per ordre d'arribada. Fora d'aquest horari podem anar al Centre d'Urgències d'Atenció Primària [CUAP] més proper, obert les 24 h els 365 dies de l'any.

Si no tenim clar si hem d'anar al CAP, al CUAP o a l'hospital, podem trucar al 061 CatSalut Respon perquè ens orientin, i si cal enviar-nos un dels professionals sanitaris del servei d'atenció continuada domiciliària de l'equip de referència del pacient. En qualsevol d'aquestes visites, els professionals sanitaris faran els tràmits perquè rebem atenció hospitalària si és necessari.

Les urgències que no suposen un risc vital s'atenen als CUAP 24 h els 365 dies de l'any i als CAP en horari de 8 h a 20 h els dies laborables. Si tenim dubtes trucant al 061 ens orientaran



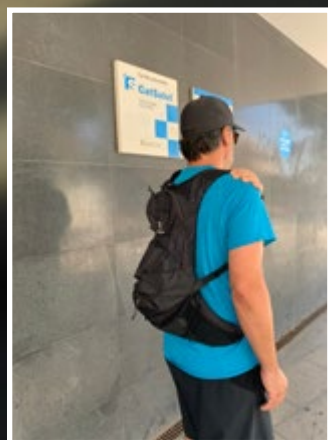
Quan anirem al CAP?

El CAP és el centre de salut de referència i hi podem anar o trucar sempre que tinguem algun problema o consulta de salut. Els professionals del CAP són especialistes en salut familiar i comunitària i, el seu objectiu és la prevenció i la promoció de la salut. Per tant, podem consultar-los tant si ens trobem malament, com per temes preventius.

Atenent al nombre de demanda de visites, els professionals

dels CAP es preparen per poder-hi fer front. Les agendes estan organitzades per absorbir el major nombre de visites de cada tipus: cita prèvia, espontània, atenció telefònica, per mail, urgències... També es deixen lliures algunes hores de les agendes per atendre les visites no programades. A banda, sempre hi ha un equip preparat per atendre una emergència vital.

A dins de cada centre, els di-



ferents motius de consulta es redirigeixen a cada tipus de professional, per tant, pot ser que ens atengui una persona de l'equip d'infermeria, de medicina, un assistent clínic, un professional de treball social sanitari o una persona administrativa. Les professionals que ens atenen al taulell o per telèfon estan formades per fer aquesta distribució de persones usuàries i, així, vetllar per l'eficiència del sistema.



Quan hem d'anar a un CUAP?

Quan el CAP està tancat i ens cal atenció urgent, hem d'anar al Centre d'Urgències d'Atenció Primària, el CUAP, que és la primera opció davant de problemes de salut no greus de baixa i mitjana complexitat, com ara:

- Febre alta, dolor intens, sagnat.
- Malestar entre moderat i intens.
- Empitjorament de malalties cròniques o conegudes.
- Situacions urgents per a les quals no sigui previsible l'ingrés.

CAP	CUAP	Hospital
• Prevenció i promoció de la salut • Procediments diagnòstics i terapèutics • Trastorns lleus i moderats • Control de malalties cròniques • Atenció pal·liativa • Atenció a la salut mental • Salut bucodental • Salut sexual i reproductiva	• Quan el CAP està tancat • Atenció urgent al centre o al domicili • Malalties agudes • Malalties cròniques descompensades • Traumatismes lleus • Atenció quirúrgica menor com sutures o cures • Radiologia simple • Analítiques urgents	• Situacions greus on sigui previsible un ingrés

Serveis del CUAP

- Atenció urgent al centre i atenció programada a domicili.
- Atenció telefònica.
- Atenció a malalties agudes i descompensacions de persones amb malalties cròniques com, per exemple, bronquitis crònica o insuficiència cardíaca amb tractaments endovenosos o inhalats.
- Atenció per traumatismes lleus com embenats o guixos.
- Atenció quirúrgica menor com sutures, cures o alguns tipus de cremades.
- Radiologia simple.
- Anàlisis clíniques de paràmetres i valors per diagnosticar patologia urgent.

I, si cal, faciliten els tràmits per poder fer el seguiment de l'atenció rebuda al CAP i/o a l'hospital.

Quan hem d'anar a un CUAP?

Si el vostre CAP està tancat i us cal atenció urgent, heu d'anar al CUAP

El CUAP és la primera opció davant de problemes de salut no greus de baixa i mitjana complexitat, com ara:

- Febre alta, dolor intens, sagnat
- Malestar de moderat a intens
- Empitjorament de malalties cròniques o conegudes
- Situacions urgents per a les quals no sigui previsible l'ingrés

Enllaços d'interès



<https://atencioprimaryicsbcn.wordpress.com>
Cercador -> CUAP urgències



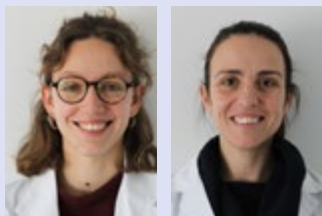
<https://atencioprimaryicsbcn.wordpress.com>
Cercador -> ACD



<https://catsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Centres sanitaris

Prova Pilot Programa +ÀGIL

El programa +ÀGIL és una proposta multidisciplinària dirigida a persones grans que conservin l'autonomia, però que manifestin una pèrdua inicial de tipus funcional.



Núria Valls Ollé i Laura Duran Taboada

Fisioterapeutes

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg





Importància de l'envelliment actiu

Avui dia, cada cop hi ha una població catalana més envellida. El terme envelliment actiu va ser introduït per l'Organització Mundial de la Salut [OMS] cap al final de la dècada de 1990, i l'any 2002 el va definir com el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen.

D'una banda, es tracta de mantenir l'activitat personal, que s'entén com la participació en els àmbits familiars, comunitaris i socials, a més del desenvolupament de tasques físiques i mentals. D'al-

tra banda, inclou la prevenció amb una finalitat d'endarrerir l'aparició i desenvolupament de malalties i discapacitats.

Els programes d'exercici físic multicomponent, i en concret l'entrenament de força, han demostrat ser una de les intervencions més eficaces per endarrerir la discapacitat i fomentar la funcionalitat en la persona gran fràgil. Per això, l'OMS indica la necessitat de fer aquesta tipologia de programes, tot combinant exercici físic, promoció de l'activitat física, i suport amb intervencions nutricionals i d'acompanyament en els malestars emocionals.



fs

D'on ve el programa +ÀGIL?

18

NÚM. 118 / JULIOL - AGOST 2023

El programa +ÀGIL Bcn neix de la inquietud de l'Institut Català de la Salut-Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona, i del Parc Sanitari Pere Virgili, de traslladar l'evidència disponible en l'atenció i prevenció de la discapacitat en la persona gran fràgil, amb una intervenció d'envelliment saludable.

Els tres pilars fonamentals són:

1. L'atenció integrada.
2. L'apoderamentament dels i les usuàries.
3. La sostenibilitat de l'adherència a la comunitat a llarg termini.



Està en marxa des del 2016 al CAP Bordeta-Magòria i inclou, per un costat, una fase emmarcada en la salut i, per l'altra, una continuïtat a recursos existents de la comunitat com casals o centres cívics.

La prescripció pel grup del +ÀGIL es fa a través de consulta, ja sigui amb el professional de referència de medicina o d'infermeria



Prova Pilot +ÀGIL al CAP Vallcarca-Sant Gervasi

Continuant amb la proposta +ÀGIL Bcn, aquest juliol s'inicia un projecte pilot per implementar el projecte al territori concret de Vallcarca-Sant Gervasi. La intervenció és un programa multidisciplinari que combina exercici físic, dirigit per les fisioterapeutes del CAP, amb un acompanyament de nutrició, medicina, infermeria, farmàcia i benestar emocional on es donen petits consells de salut.



D'entrada es fa una valoració integral, a continuació es realitzen vuit sessions d'exercici físic d'intensitat moderada. Aquests inclouen un escalfament, seguit d'exercicis de força, equilibri i resistència, i finalment un temps de tornada a la calma. A partir del curs vinent, es portarà la proposta a dos recursos del territori, com casals o centres cívics propers al CAP, atès que són espais també accessibles a la població.



Enllaços d'interès



<https://ajuntament.barcelona.cat>
Secció -> Persones Grans-> Envel·liment Actiu



<https://salutpublica.gencat.cat/ca>
Secció -> Sobre l'Agència -> PINSAP



<https://perevirgili.gencat.cat/ca>
Cercador -> Projecte +Àgil Bcn

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