

ferSalut

Cuidem la teva salut

MONOGRÀFIC

Salut i Dona



Autoestima i salut sexual en la dona

Per poder aprofundir i revisar els conceptes que encapçalen aquest títol, seria recomanable començar a prendre consciència del que actualment s'engloba i s'entén dins del terme dona.

Obrir la ment i sentir de manera diferent, des d'una perspectiva inclusiva, ens permet subratllar la importància de respectar i validar la identitat de gènere de cada persona, promovent la igualtat i la diversitat, qüestions vinculades al desenvolupament d'una sexualitat saludable i satisfactòria sobre la base d'una autoestima sòlida.

Tenint en compte això, destaquem que hi ha diverses condicions que promouen el benestar emocional, físic i social de la dona en qualsevol rang d'edat. Totes elles necessàries per a preservar una salut sexual i una autoestima adequades.

- Prendre consciència i acceptar la pròpia identitat de gènere i l'orientació sexual particulars de cadascuna, així com les preferències personals, sense jutjar-se ni compa-

rar-se amb els estereotips socials.

- Establir relacions basades en el respecte mutu a través d'una comunicació oberta i empàtica, detectant situacions que impliquin desigualtat (manipulació, coacció, abús...) amb la finalitat de ser evitades.
- Validar les qualitats pròpies i considerar les àrees de millora, buscant suport psicològic o sanitari quan sigui necessari.
- Assegurar que tota activitat sexual sigui consensuada.
- Tenir accés a informació precisa i inclusiva sobre el consentiment, la prevenció de malalties de transmissió sexual i els mètodes anticonceptius per a dur a terme pràctiques sexuals segures en



totes les esferes d'aquestes.

- Poder accedir a serveis de salut que ofereixin atenció sense discriminació, que respectin la privacitat i promoguin l'autonomia.

Tots aquests aspectes ajuden a construir els fonaments necessaris per a aconseguir una salut sexual i una autoestima tals que contribueixen a avançar cap a una sexualitat plena.

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

Sara Argelés. EAP Albera Salut

Remei Feliu. ABS Alt Camp Oest

Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample

Sara Serra. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Erika Vallés. 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



La primera visita ginecològica: una guia per a famílies

Cuidar la salut ginecològica des de jove és fonamental per al benestar de la dona. La primera visita ginecològica és una oportunitat per establir una base sòlida d'educació i prevenció.

Família

12



L'endometriosi, què cal saber?

L'endometriosi és una malaltia multifactorial influïda per factors genètics, ambientals i relacionats amb la menstruació.

Gent Gran

8



La menopausa: la fi del cicle menstrual, l'inici d'una nova vida

La menopausa és un procés natural en el qual la dona deixa de tenir menstruacions i ser fèrtil. Una nova etapa en què el cos experimenta alteracions a causa dels canvis hormonals.

Salut

16

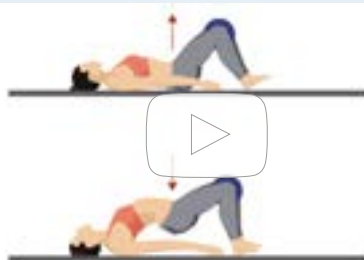


Prevenió del càncer de mama i programa ACMA

El càncer de mama és el tumor més freqüent en dones a Espanya. Gràcies als programes de cribratge i a la millora dels tractaments, la mortalitat ha baixat en els últims anys.



Trobareu el
vídeo al Canal
YouTube
Revista FerSalut



Enfortir el sòl pelvià

Exercicis per enfortir i tonificar els músculs del sòl pelvià

Laura Duran Taboada i Núria Valls Ollé, Fisioterapeutes comunitàries

Atenció Primària Vallcarca-St. Gervasi

La primera visita ginecològica: una guia per a famílies

La salut ginecològica és fonamental per al benestar de la dona, i cuidar-la des de jove és crucial. Tot i que la primera visita amb el professional de ginecologia pot semblar intimidant, és una oportunitat per establir una base sòlida d'educació i prevenció.



Sandra Almarcha Mârquez
Metgessa de família
EAP Dreta de l'Eixample - CAP
Roger de Flor
Twitter: @caprogerflor



Quan hauria de ser la primera visita ginecològica?

No hi ha una edat establerta, però es recomana que la primera visita ginecològica sigui entre els 11 i els 15 anys, o abans si hi ha símptomes específics o preocupacions. No cal anar a la consulta només en cas de malaltia. Aquesta primera visita pot tenir com a objectius informar i prevenir.

- **Educació i prevenció.** La majoria de problemes de salut es poden prevenir. A edats primerenques, pot ser un bon moment per resoldre dubtes i abordar els canvis que experimenta el cos durant la pubertat. També és una oportunitat per conèixer i adquirir hàbits saludables obtenint informació de qualitat.
- **Avaluació general de la salut.** Avaluar el desenvolupament general i identificar possibles problemes.
- **Crear un vincle de confiança.** Establir una relació de confiança amb el professional de salut és crucial perquè les joves se sentin còmodes i segures en futures visites parlant sobre la seva salut i empoderant-les per prendre decisions informades al llarg de la seva vida.

Què esperar durant la visita?

1. Història clínica. La primera visita és una oportunitat perquè l'especialista conegui la pacient. Es farà una història clínica [edat de la primera menstruació, la regularitat del cicle i si són menstruacions doloroses]. Durant aquesta conversa, poden sorgir preguntes relacionades amb les relacions sexuals, que ajudaran al professional a decidir si cal alguna exploració. És molt important establir un vincle de confiança i respondre amb sinceritat.

2. Exploració física. En la primera visita no sempre és necessari realitzar una exploració física. Sol consistir únicament a parlar amb el/la ginecòleg/a i exposar els dubtes. No obstant això, depenent de l'edat, si has tingut relacions sexuals, o si presents problemes menstruals, dolor o símptomes d'infecció, l'examen pelvià podria ser necessari.

3. Educació i consells. Durant la visita, s'aprofitarà per proporcionar informació sobre els canvis corporals que es poden experimentar durant l'adolescència, la menstruació i la higiene menstrual, així com la periodicitat dels cicles. També es tractaran temes d'educació reproductiva i prevenció d'embarassos.

La primera visita al ginecòleg/a és un pas important cap a la salut integral de les joves. Establir una relació de confiança amb un professional de la salut i rebre una educació adequada ajudarà a empoderar-les, preparant-les per a una vida de decisions saludables i ben informades

Preparació per a la visita

La primera visita ginecològica pot generar molts dubtes i inseguretats, per això és fonamental preparar-les des de l'entorn familiar. Parlar amb les vostres filles sobre la visita de manera calmada i positiva és essencial. És important explicar la importància de la consulta, aconsellar anar-hi sense idees preconcebudes i prioritzar els beneficis de mantenir una salut ginecològica controlada. És útil portar a la consulta qualsevol document mèdic rellevant i fer totes les preguntes en relació amb temes que puguin preocupar.

Pregunteu-li si vol que hi sigueu presents o si prefereix estar sola. Tranquil·litzeu-la i expliqueu-li que l'exploració física només és necessària en cas de tenir problemes amb menstruacions doloroses, canvis en el flux, etc. i que en moltes ocasions es limita a una entrevista amb el/la professional.

La por que l'exploració física sigui dolorosa, angixa molt davant la primera visita. Expliqueu-li que no és un procediment dolorós; si hi ha molèsties val la pena avisar per aturar i que els músculs es relaxin, ja que és una reacció natural davant una situació que provoca nerviosisme.

Enllaços d'interès



<https://kidshealth.org/es>
Secció -> Pares -> Primera visita



<https://www.bannerhealth.com/es>
Cercador: Primera visita ginecòleg



<https://www.topdoctors.es>
Secció: Articles -> Ginecologia

La menopausa: la fi del cicle menstrual, l'inici d'una nova vida

La menopausa és un procés natural del cos en el qual la dona deixa de tenir menstruacions i ser fèrtil.

Una nova etapa en què el cos experimenta alteracions, principalment fisiològiques, a causa dels canvis hormonaals.



Georgina Albarral

Fisioterapeuta

EAP Sardenya

Twitter: @eapsardenya



Vídeos

YouTube

Enfortir el sòl pelvià

Exercicis per enfortir i tonificar els músculs del sòl pelvià.

Laura Duran Taboada i Núria Valls Ollé, Fisioterapeutes comunitàries

Atenció Primària Vallcarca-St. Gervasi



**Si prèviament
tenim un estil de
vida saludable,
l'adaptació serà
més ràpida i no
causarà un gran
impacte en la
nostra salut**

Canvis en el cos de la dona

Durant la menopausa, degut als canvis que pateix el cos, pot augmentar el risc de patir malalties cardiovasculars, osteoporosis, problemes en el sòl pelvià [sequedat vaginal, incontinència urinària o infeccions vaginals], augment de pes, trastorns del son...

Què podem fer per prevenir complicacions?

Des de la fisioteràpia recomanem l'exercici físic pels seus múltiples beneficis.

L'exercici genera un augment del reg sanguini allà on es necessita, on s'està actuant la musculatura. Això fa que hi hagi un augment d'oxigen i nutrients a la zona, per tant, la qualitat del teixit millora. Per altra banda, durant l'exercici hi ha un desgast energètic, sigui glucosa o triglicèrids, això ens ajudarà a prevenir problemes cardiovasculars i a regular el pes.

Tenir un estil de vida actiu ens ajudarà a regular els cicles del son. Dormir és molt important, ja que afavoreix el descans i la regeneració dels teixits. Fent exercici aconseguim gastar fonts d'energia i també es fa un treball mental molt valuós per poder agafar el son.

Una manera de prevenir l'osteoporosi és fent exercici aeròbic com caminar, on apareix un impacte del taló. Aquest impacte estimula la creació de calci. Per altra banda, un estimul que també crea calci és la tracció del lligament a l'os. Això s'assoleix fent exercicis de força. Per tant, d'aquí la importància de combinar exercicis, per generar diferents estímuls. El cos necessita canvis, no estímuls repetitius.

Tipus d'exercici

- Entenem exercicis globals com aquells que impliquen tot el cos i específics aquells que impliquen una àrea muscular o una articulació concreta.
- També podem classificar l'exercici com a exercici aeròbic (caminar, córrer, anar amb bici) o de força (treball amb pesos o esquats).

És molt important combinar diferents exercicis.



Cuidem el sòl pelvià

Els exercicis específics del sòl pelvià (treball d'abdomen, contraccions de Kegels ràpides, mantingudes i hipopressius), ens ajudaran a mantenir i millorar la funció del sòl pelvià, com pot ser la continència d'orina, femta o gasos, la funció sexual i la prevenció dels prolapses (caiguda o descens dels òrgans de la pelvis: bufeta, úter o recte. Depenent del grau es pot notar un bony o pes a l'entrada de la vagina).

Durant la menopausa hi ha una pèrdua de la qualitat dels teixits. Els teixits es tornen menys elàstics i més fràgils, no tenen tanta quantitat de nutrients i d'oxigen, això pot generar una pèrdua de força en els teixits, una atrofia. Hi ha menys lubricació que pot generar sensació de picor i sequedat.



Fer exercici físic ens dona múltiples beneficis per fer front als canvis naturals que es generen en el cos durant aquesta etapa

Exemple de rutina d'exercicis



- Caminar a pas viu 30 minuts.
- 10 "sentadilles" [squats] amb peus paral·lels.
- 10 "sentadilles" [squats] amb cames obertes.
- 20 salts de tisora [jumping jacks].
- 10 gambades [lunge] per cada cama.
- 5 minuts d'hipopressius.
- 5 minuts d'equilibris.

Es recomana combinar els exercicis amb treball respiratori i de sòl pelvià.

Enllaços d'interès



<https://www.exerciciterapeutic.cat>
Secció -> Salut A-Z -> Endometriosis



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Menopausa



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> Gent Gran -> Incontinència

Família

L'endometriosi, què cal saber?

L'endometriosi és una malaltia multifactorial influïda per factors genètics, ambientals i relacionats amb la menstruació.



Anna Martí
Infermera

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes
@CAPLesHortes





L'endometri és el teixit que recobreix l'interior de l'úter i té una funció reproductora, preparant-se per a la possible implantació de l'embrió en cada cicle menstrual. Quan això no succeeix, l'endometri es desprèn en el que coneixem com a menstruació.

L'endometriosis és el creixement d'aquest teixit fora de l'úter, desencadenant una resposta inflamatòria al llarg del cicle menstrual. Aquesta condició, benigna però crònica, afecta aproximadament un 10% de les dones menstruants.

Tot i que les causes exactes encara són desconegudes, la teoria més acceptada és la de la menstruació retrògrada, on part del flux menstrual viatja cap enrere i s'adhereix a altres àrees de la pelvis.

Diagnòstic

El diagnòstic pot retardar-se entre 5 i 10 anys, ja que els símptomes com dolor pelvià intens durant la menstruació [dismenorrea], dolor durant l'ovulació i dolor durant les relacions sexuals [disparèunia] poden ser normalitzats erròniament. L'ecografia transvaginal, juntament amb una bona entrevista i coneixement de la història clínica de la pacient, són els procediments decisius per a poder identificar possibles lesions d'endometriosi.



Tractament

El tractament inclou teràpies hormonals amb pauta contínua per suprimir la menstruació i reduir el creixement de l'endometri, a més d'antiinflamatoris per la gestió del dolor. En casos on hi ha més afectació, o si no hi ha desig de futur embaràs, es pot considerar la cirurgia. A banda del tractament farmacològic, hàbits com una dieta saludable, exercici físic regular i altres teràpies complementàries com la fisioteràpia i la teràpia psicològica poden millorar la qualitat de vida de les pacients.

És crucial augmentar la consciència sobre aquesta condició per obtenir un diagnòstic precoç, no retardar l'inici del tractament i assolir així un maneig adequat dels símptomes. Cal visibilitzar l'endometriosis per capacitar les persones afectades a buscar activament suport mèdic i recursos comunitaris, garantint així l'accés a informació fiable que permeti prendre decisions informades, disposar d'una xarxa de suport i tenir accés a recursos per abordar de manera holística el que implica patir endometriosis.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Endometriosis



<https://decisionscompartides.gencat.cat/ca>
Secció -> Decidir sobre -> Endometriosis



<https://www.clinicbarcelona.org/ca>
Secció -> Assistència -> Malaltia Endometriosis

Prevenció del càncer de mama i programa d'Atenció Compartida (ACMA)

El càncer de mama és el tumor més freqüent en dones a Espanya. S'estima que una de cada vuit dones patirà càncer de mama al llarg de la vida.



Glòria Santiago Ocaña

Infermera

**EAP Sarrià, Vallvidrera i Les
Planes**

@CapSarria



El cribratge. Detectem-lo a temps!

És un dels tumors amb millor pronòstic i majors índexs de supervivència i cronificació, sempre que la seva detecció sigui precoç.

Tot i que la mortalitat per càncer de mama ha baixat els últims anys, gràcies als programes de cribratge i a la millora dels tractaments, continua sent la primera causa de mort per càncer en dones a Espanya. Actualment, a Catalunya la majoria de casos es diagnostiquen dels 50 als 69 anys i l'edat de màxima incidència està per sobre dels 50 anys, però aproximadament un 10% es diagnostica en dones menors de 40 anys.

Factors de risc del càncer de mama

- L'edat. A més edat, més risc.
- Els cicles hormonals.
L'aparició primerenca de la primera regla, la menopausa tardana o l'ús de teràpia hormonal substitutiva després de la menopausa i el fet de no haver estat embarassada mai (nul·liparitat), també es relaciona amb més risc.
- Antecedents familiars.
Sobretot familiar de primer grau (mare, germana o filla).
- Dones amb càncer de mama previ.
- La densitat mamària alta.
- L'exposició a radiacions ionitzants.
- El consum d'alcohol i l'obesitat.

Principals símptomes mamaris

- Aparició d'un bony o nòdul que no existia amb anterioritat.
- Dolor a la palpació.
- Canvi de mida.
- Alteració a la pell com a úlceres, canvis de color o el que s'anomena pell de taronja.
- Canvis al mugró, com pot ser la retracció del mateix (enfonsament).
- Secrecions del pit.
- Ganglis limfàtics axil·lars.
- Aparició d'un nòdul a l'aixel·la.

Si apareixen alguns d'aquests símptomes, cal consultar amb el ginecòleg o al metge/infermera de família perquè els valorin i iniciïn un estudi més profund si ho considera apropiat.

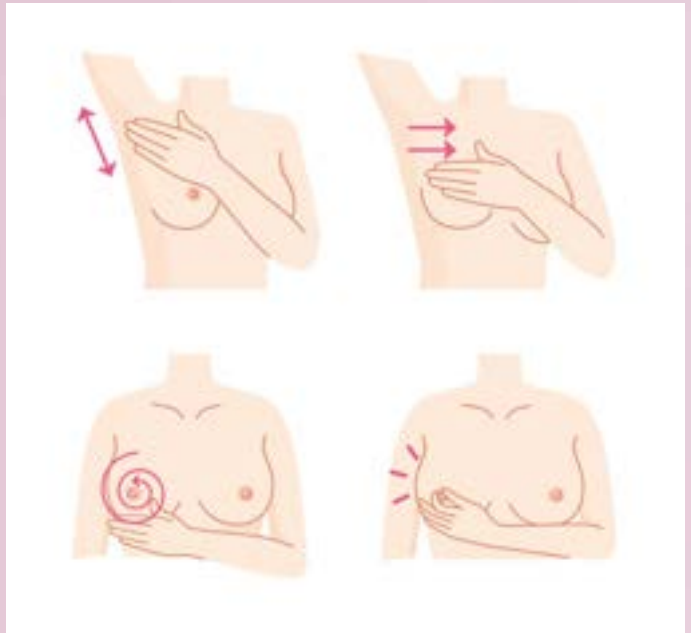
Tractament i seguiment. Programa ACMA

Una vegada diagnosticada la malaltia s'inicia una sèrie de tractaments que varien en funció del tipus de tumor, la seva mida i l'afectació més enllà de la mama.

En finalitzar aquests tractaments, en moltes ocasions la dona pot patir efectes secundaris als tractaments que de vegades esdevenen crònics, afectant la qualitat de vida de la pacient.

L'ACMA és un programa d'Atenció Compartida de càncer de Mama entre l'hospital i l'atenció primària. Les pacients candidates a participar en el programa són aquelles dones que han patit un càncer de mama i que estan lliures de malaltia un cop finalitzat el tractament intensiu hospitalari, i que poden estar o no en tractament amb hormonoteràpia. Aquestes dones fan seguiment hospitalari i paral·lelament reben una visita anual amb el seu equip referent d'Atenció Primària. Així es beneficien tant de l'expertesa dels especialistes hospitalaris, com de l'abordatge integral per part dels especialistes d'AP.

Els especialistes hospitalaris [oncologia mèdica i radioteràpia, ginecologia, infer-



meria de pràctica avançada] fan el seguiment focalitzat en la malaltia, abordant els efectes secundaris als tractaments rebuts més rellevants, i signes o símptomes de sospita de recidiva. Els especialistes d'AP [infermeria, medicina, treball social] fan l'abordatge global de la persona, focalitzant en els estils de vida saludables, factors de risc, les comorbiditats, el pla de medicació, els efectes secundaris al tractament antineoplàstic rebut, i la vigilància i detecció precoç de recidives o segones neoplàsies primàries. Els especialistes de l'ASSIR

[Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva] també poden fer seguiment de les pacients, sobretot en el control i abordatge dels efectes secundaris corresponents a la seva especialitat. La comunicació i coordinació entre els dos nivells assistencials és primordial.

Així doncs, les dones introduïdes en el programa rebran una visita anual amb infermeria i medicina, i es promouran estils de vida saludables, ja que repercuteixen en la supervivència, recaiguda i efectes secundaris de les pacients.

És de vital importància l'EXPLORACIÓ de la MAMA. Si notes qualsevol canvi en la palpació, en l'aspecte de la mama, nòdul a l'aixela... cal demanar nova ecografia o mamografia

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Càncer mama



<https://www.clinicbarcelona.org/ca>
Cercador -> Càncer mama



<https://www.fundaciokalida.org>

Grup de suport emocional a mares

L'arribada d'un nadó és un dels canvis vitals més significatius que es pot experimentar durant la vida adulta. És un esdeveniment ple de joia, però també pot ser un període de gran desafiament emocional i físic per a les mares. Per tant, és habitual que en aquesta etapa apareguin sentiments i emocions difícils de gestionar, canvis a nivell de parella, família, identitat, etc.



Laura Jolis Fandos

**Referent de Benestar Emocional
Comunitari**

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi
@aprimariavsg

Els grups d'acompanyament per a les mares són trobades regulars en un espai segur i de confiança on les dones poden compartir les seves experiències, rebre suport i obtenir informació útil. Aquests grups poden ser facilitats per professionals de la salut, com psicòlegs o infermeres, o per mares que han superat la depressió postnatal i desitgen ajudar-ne d'altres.

No són grups de criança a l'ús, ja que el focus és en la vivència de la mare i no en la criança del nadó. És important remarcar aquest detall, ja que es detecta que les maternitats actuals es viuen en solitud "no volguda", tot i estar, en principi, acompanyades pels actors habituals implicats en la cura del nadó: parella, família extensa, amistats, etc.

Des dels centres d'atenció primària s'ofereixen grups de suport emocional dirigits a mares amb risc de depressió postnatal, ja que considerem que si aquests grups no es generen de manera natural, és de vital importància que es facilitin aquests espais perquè puguin gestar-se matrius que sostinguin aquest procés.





Beneficis de compartir la vivència de la maternitat

A continuació, es descriuen alguns dels principals beneficis, entre d'altres, de l'efecte "tribu" en el benestar de la mare i el nadó que ofereix el grup de suport:

- **Compartir experiències:** parlar sobre les pròpies experiències amb persones que entenen la situació pot ser extremadament alliberador. Les mares poden expressar les seves pors i frustracions sense por de ser jutjades. A més, escoltar les històries d'altres mares pot proporcionar una perspectiva nova i ajudar a validar i normalitzar els sentiments d'ansietat i tristesa que moltes experimenten.
- **Reducció de l'aïllament:** participar en un grup de suport ajuda les mares a sentir-se menys soles. Saber que no estan soles en la lluita pot ser un gran consol i motivador.
- **Promoció d'estratègies d'afrontament efectives:** els grups de suport emocional sovint són guiats per professionals de la salut mental que poden ajudar a identificar els primers signes de depressió postnatal i prendre mesures preventives, promovent una millor salut mental a llarg termini. Aprendre i practicar aquestes habilitats en grup pot empoderar les mares, donant-los els recursos necessaris per fer front als desafiaments de la maternitat de manera més efectiva.
- **Construcció de xarxes de suport:** aquests grups proporcionen una xarxa de suport social, que és fonamental per al benestar emocional. Les mares poden formar amistats i obtenir el suport continu que necessiten.
- **Informació i educació:** els grups solen oferir informa-

ció sobre la depressió postnatal, els símptomes i els tractaments. Conèixer més sobre la condició pot empoderar les mares per buscar l'ajuda que necessiten.

Enllaços d'interès



<https://www.fersalut.cat>
El teu CAP -> RBEC



<https://www.fersalut.cat>
El teu CAP -> Lactància materna



<https://www.fersalut.cat>
Infants -> Coeducació

La infermera de Salut i Escola: promocionem la salut i el benestar als centres educatius

La infermera de Salut i Escola és la referent en l'equip d'atenció primària de cada municipi o barri, que coordina totes les activitats, activa els recursos necessaris i lidera la part de prevenció i promoció de la salut durant l'etapa escolar de l'adolescència. El fet que els adolescents puguin adreçar-se voluntàriament als professionals de salut al seu centre educatiu amb garanties de privacitat facilita els canals de comunicació i les intervencions a les seves necessitats.



Ruth Martín

Infermera Salut i Escola

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg



Què és el Programa Salut i Escola?



Dins del marc de l'Agència de Salut Pública de Catalunya es desenvolupa el Programa Salut i Escola (PSiE) en estreta coordinació i col·laboració amb el Departament d'Educació. És un programa transversal, en funcionament des del 2004, que promou la col·laboració dels centres educatius i els serveis de salut comunitària arreu del territori.

L'objectiu del programa és mi-

llorar la salut dels adolescents en els centres educatius mitjançant accions de:

- Promoció de la salut.
- Prevenció de situacions de risc.
- Atenció precoç als problemes relacionats amb la salut mental, la salut afectiva i sexual, el consum de drogues, alcohol i tabac.

Pla d'Equitat Menstrual

La campanya "La meva regla, les meves regles", iniciativa coordinada pel Departament d'Igualtat i Feminismes, pretén garantir l'exercici dels drets sexuals i reproductius de la població catalana



Cartera de serveis de la infermera de Salut i Escola

- **Servei de Consulta Ober-ta:** Intervenció adreçada als alumnes de manera indi-vidual. L'alumne pot anar a la consulta de manera es-pontània amb garantia de privacitat i confidencialitat o bé, perquè l'equip docent o l'equip d'assessorament psi-copedagògic ho derivi.
- **Activitats d'educació i pro-moció de la salut i prevenció de la malaltia adreçades de manera grupal:** Tallers, se-minaris, xerrades, jornades

que es realitzen dins del grup classe.

- **Assessorament en temes de salut que pugui necessitar el centre educatiu:** accions adreçades al centre escolar i a la comunitat educativa en general (professorat i pares i mares). La infermera del PSiE és la referent de salut per al centre educatiu.

Tal com es descriu al document "Perfil, competències i funcions de la infermera de Salut i Esco-

la, referent de salut dels centres educatius al Sistema de Salut de Catalunya", la consolidació de la figura de la infermera de Salut i Escola és un pas signifi-catiu en la direcció correcta per assegurar una atenció de qua-litat i promoure hàbits de vida saludables des de les primeres etapes educatives de l'alumnat. Aquesta iniciativa està alineada amb la missió de garantir que la visió infermera estigui present no només en els entorns clínics, sinó també en altres àmbits im-portants de la comunitat.

Enllaços d'interès



<https://scientiasalut.gencat.cat>
Cercador -> Infermera Salut i Escola



<https://igualtat.gencat.cat/ca>
Àmbits -> Drets sexuals i reproductius



<https://www.fersalut.cat>
En Profunditat -> Equitat menstrual

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut