

www.fersalut.cat ferSalut

Cuidem la teva salut

Diabetis tipus 2

Un enfocament
integral més enllà del
control glucèmic

L'alimentació, hàbits
saludables en la
primera infància

Salut respiratòria i
salut planetària

Dismenorrea: quan
el dolor menstrual
obliga a parar



Com injectar la insulina

Passos per a injectar la insulina de manera correcta



Elisabet Florensa
Directora del FerSalut
Metgessa de família EAP Dreta de l'Eixample - CAP Roger de Flor



Laura Aranalde
Comunicació ACEBA
Coordinació FerSalut

EDITORIAL

El nou FerSalut

Renovem i ampliem el catàleg dels nostres continguts en salut

En aquesta edició de la revista estrenem un nou format de la marca FerSalut, adaptant-nos a les noves tendències d'informació sense perdre el format original en paper per seguir sent transversal i arribar a tothom. Obrim els continguts en salut a l'entorn digital per dotar-lo de nous recursos audiovisuals, per les xarxes socials i les pantalles dels centres de salut.

FerSalut és una plataforma d'informació mèdica que té com a objectiu fer promoció i prevenció de la salut de la població. Informar als pacients en temes mèdics d'una manera entenedora, veraç i rigorosa és el nostre repte. Des del comitè editorial, multidisciplinari i plural, es dissenyen els continguts per tractar un ampli ventall de temàtiques en salut, articles d'actualitat, arribar a totes les edats i sempre amb l'objectiu de ser una font de coneixement professional, objectiva i contrastada.

FerSalut és una publicació d'ACEBA participada per tots els centres autogestionats que integren l'Associació. Els continguts que us oferim els elaborem professionals dels equips d'ACEBA, amb expertesa i coneixement: infermeria, medicina de família, odontologia, fisioteràpia, dietètica i nutrició, benestar emocional, treball social i atenció a l'usuari. Aquesta pluralitat de veus ens permet oferir un enfo-

cament integral de la salut de les persones. FerSalut també col·labora amb institucions de l'entorn social i sanitari per difondre els seus projectes i resultats.

El nou format del FerSalut vol ser una publicació més líquida, adaptada a les noves necessitats del moment. Des d'ara fem articles d'extensió flexible i ampliem les tradicionals seccions (Gent gran, Infants, Família i Salut) per abordar noves temàtiques d'interès com la recerca mèdica, la salut comunitària o l'adolescència, entre altres.

Visibilitzem els equips d'ACEBA

Al final de cada nou número, totes les EBA tenen un espai propi amb destacats de la informació més rellevant del seu centre. Fer arribar a la comunitat els nous projectes i donar visibilitat a les activitats de cada entitat ens permet oferir-vos una visió global de tot allò que fem a l'Atenció Primària, amb transparència i brindar-vos els recursos necessaris perquè gaudiu d'una millor salut.

Us animem a llegir-nos i a seguir-nos!

Volem cuidar-te i que et cuidis! Perquè tu ets la millor medicina.

Gràcies per la confiança.



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 Murallès 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.127 - Gener - Febrer 2025

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



Revista impresa en paper reciclat



SUMARI



L'alimentació, hàbits saludables en la primera infància

Pàg. 4



Salut respiratòria i salut planetària

Pàg. 8



Diabetis tipus 2: un enfocament integral més enllà del control glucèmic

Pàg. 14



Dismenorrea: quan el dolor menstrual obliga a parar

Pàg. 20



Trobareu el vídeo al Canal YouTube Revista FerSalut



Com injectar la insulina Passos per a injectar la insulina de manera correcta

Blanca Simón, infermera EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes



Marta Aliet
Dietista - Nutricionista

EAP Vic Sud
CAP El Remei



L'alimentació, hàbits saludables en la primera infància

Durant la infància s'aprenen diversos hàbits que marcaran la salut de cada individu en l'etapa adulta. Aquests venen donats pels hàbits que majoritàriament s'han adoptat dins l'entorn familiar i, amb una part més petita, amb l'educació en l'etapa escolar.

La lactància materna

Des que l'infant neix fins als 6 mesos de vida l'aliment recomanat de forma exclusiva és la lactància materna. Posteriorment, s'aconseylla complementar-la amb la incorporació de nous aliments, fins als 2 anys de vida o bé fins que la mare i el nadó ho decideixin. La lactància materna aporta beneficis tant a la mare, ja sigui a nivell immunològic i en la recuperació postpart, com a l'infant, ja que li redueix el risc de mort sobtada, prevé un excés de pes i ajuda immunològicament. A més, crea un vincle entre ambdós proporcionant un benestar emocional.

És cert que aquesta lactància no sempre és fàcil, hi ha casos que no és possible o que no es vol portar a terme per decisió pròpia. En aquestes situacions s'opta per preparats per a lactants, dissenyats per ser el màxim semblants a la llet materna, preparats per

cobrir totes les necessitats dels infants fins als 6 mesos i elaborats principalment a través de la llet de vaca. Si el nadó no els tolera o el professional de pediatria ho recomana, també es poden trobar preparats derivats de cabra, inclús de soja i arròs.

Durant el període de lactància materna exclusiva no és necessari hidratar el nadó amb aigua, ja que la llet materna els proporciona hidratació, perquè una major part de la seva composició és aigua.



Introducció de nous aliments a partir dels 6 mesos

Passats els 6 mesos, la llet ha de seguir sent el principal aliment per nodrir i cobrir les necessitats dels infants fins al primer any de vida, però s'ha de començar a incorporar altres aliments que seran complementaris a la lactància.

El procés per començar a introduir nous aliments no es pot dur a terme abans dels 4 mesos. Tot i que és recomanable mantenir la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos, hi ha nadons que comencen a mostrar interès pels aliments que veuen que es consumeixen a casa. Aquests estan preparats per començar a introduir una alimentació complementària quan:

- Es mantenen asseguts i mostren una postura de recolzament correcte.
- Aguanten el cap sols.
- Coordinen els ulls, les mans i la boca per tal de mirar l'aliment, poder-lo agafar i posar-se'l a la boca.
- Poden empassar-se aliments i no els escupen cap a fora per evitar ennuegar-se.

Calendari d'incorporació dels aliments

Si bé és cert que actualment no hi ha un ordre a seguir per introduir aliments diversos, ni cap justificació científica per retardar els aliments potencialment al·lèrgics, existeix el calendari d'incorporació dels aliments que és una eina orientativa i de gran ajuda per a les famílies.

Segons el calendari, s'indica lactància materna exclusiva fins als 6 mesos, i posteriorment, fins al primer any de vida cal anar introduint cereals integrals, com ara la pasta, arròs, el pa..., fruites, hortalisses i verdures,

llegums, ous, peix, carn, oli d'oliva i fruits secs (molts o en pols). És a partir del primer any de vida que s'aconsella començar a introduir làctics, com són la llet sencera, el iogurt natural sense sucre i el formatge tendre. Passats els 4 anys es pot

acabar d'introduir aliments sòlids amb risc d'asfíxia com ara fruits secs sencers, olives, grans de raïm, cireres...

Pel que fa al peix, en els nadons menors de 10 anys i en les dones embarassades cal evitar aquells peixos que tenen un alt contingut en mercuri, com són el peix espasa, l'empeador, la mussola, la tonyina...

Es recomana que els àpats dels nadons entre 6 i 12 mesos incloguin hortalisses, farinacis, aliments proteics, fruita i oli d'oliva. Cal tenir en compte que el llegum és un aliment proteic



Consells alimentaris

Cal tenir en compte una sèrie de recomanacions per tal d'arrelar uns hàbits saludables en l'infant ja des d'edats primerenques perquè puguin perdurar en l'edat adulta, contribuint així a la prevenció de diverses patologies i en la conservació d'un bon estat de salut.

- Evitar sucres, mel i edulcorants.
- Evitar el consum excessiu de sal, i quan s'utilitza, fer-ho amb moderació i que sigui iodada.
- Variar les fonts de proteïna i donar prioritat als llegums, per evitar un excés de carn.
- Els infants no necessiten aliments especials dissenyats per a ells, com farinetes especials o iogurts especials.
- En els àpats d'entre hores, així com l'esmorzar, és important donar preferència a la fruita fresca i de temporada.

L'alimentació a partir del primer any de vida ha de ser una alimentació saludable i que segueixi tota la família.

- Els dinars i sopars formats per 1/2 hortalisses, 1/4 farinacis i 1/4 proteïna.
- Els esmorzars amb un làctic, un cereal integral i una peça de fruita fresca.
- Els àpats entre hores amb fruita fresca o un iogurt natural sense sucre.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Canal Salut (gencat)
Alimentació saludable en la primera infància (0-3 anys)



Canal Salut (gencat)
Petits canvis per menjar millor



Canal Salut (gencat)
Vida saludable. Alimentació



Narine Gharibyan
Metgessa de família i comunitària

EAP Dreta de l'Eixample
CAP Roger de Flor



Salut respiratòria i salut planetària

El canvi climàtic afecta directament la nostra salut i protegir el medi ambient és essencial per al nostre benestar. L'Organització Mundial de la Salut [OMS] calcula que un 24% de la càrrega mundial de problemes de salut i un 23% de la mortalitat són atribuïbles a factors mediam-bientals.

L'Atenció Primària és clau per reduir les emissions de carboni en el sector sanitari, que actualment representa el 4,4% de les emissions globals.

Els inhaladors i el seu impacte ambiental

Els inhaladors són la base del tractament de les malalties respiratòries tan prevalents com l'asma i la malaltia pulmonar obstructiva crònica [MPOC], patologies que afecten 3,1 i 2,9 milions de persones a Espanya, respectivament.

Però no tots els tipus d'inhaladors són iguals des del punt de vista ambiental.

Els inhaladors de dosi calibrada pressuritzats [pMDI] utilitzen gasos hidrofluorocarbonis [HFC] com a propel·lents, un compost amb un efecte d'escalfament global milers de vegades superior al del CO₂, per

tant, tenen major impacte en el medi ambient. De fet, els pMDI són responsables d'una gran part de les emissions de CO₂ del sector sanitari.

A Espanya, representen aproximadament el 52% dels inhaladors usats, amb una mitjana anual de més de 15 milions d'unitats venudes, el que equival a unes 400.000 tones de CO₂ anuals.

Per exemple, una aplicació de l'inhalador en un pMDI genera 60,4 grams de CO₂, mentre que el seu ús diari pot arribar a ser l'equivalent a un viatge en cotxe de 1.000 km a l'any.



Alternatives més sostenibles

Existeixen alternatives més sostenibles als inhaladors pMDI, com els inhaladors de pols seca (DPI) i els d'efecte de boira fina (SMI), que no utilitzen gasos amb efecte hivernal, per això tenen una petjada de carboni molt menor.

El canvi d'un sistema pMDI a un DPI o SMI pot reduir la petjada de carboni entre un 95% i un 98% per inhalador. No obstant això, no sempre és possible ni adequat fer el canvi per a tots els pacients, s'ha de valorar pel professional de medicina de manera individualitzada.

Beneficis del reciclatge de medicaments

- **Protecció ambiental:** Evitem que els residus de medicaments contaminin el medi ambient.
- **Promoció d'hàbits saludables:** Retirem només els envasos necessaris de la farmàcia. Evitem l'acumulació de medicaments a casa, el que redueix el risc d'automedicació inadequada i el mal ús de medicaments caducats.
- **Reducció de CO₂:** Amb la logística inversa de recollida de medicaments, es redueixen anualment unes 1.400 tones de CO₂.



A partir de l'1 de gener de 2025, tots els inhaladors dosificadors que continguin gasos fluorats amb efecte hivernacle han de complir amb el Reglament (UE) 2024/573 del Parlament Europeu i del Consell. Aquest reglament té com a objectiu reduir significativament les emissions de gasos d'efecte hivernacle, amb un enfocament especial en els hidrofluorocarbonis (HFC).

Cada petit gest compta. Treballant conjuntament, podem contribuir a reduir l'impacte ambiental i protegir tant la nostra salut respiratòria com la salut del planeta



El reciclatge de medicaments és clau per reduir l'impacte ambiental

El reciclatge és essencial per a la gestió segura dels medicaments no utilitzats o caducats. El punt de recollida de medicaments és un contenidor de color blanc ubicat a les farmàcies, denominat Punt SIGRE.

Els inhaladors, a més de contenir plàstic, cartó i alumini que han de ser reciclats, també poden contenir gasos i restes de medicament que requereixen un tractament específic per no danyar el medi ambient.

L'estudi AIRE, d'anàlisi perceptiva dels inhaladors reciclats, indica que menys de la meitat dels pacients dipositen els inhaladors ja utilitzats i els cartutxos substituïts en el punt SIGRE de les farmàcies.

Amb l'objectiu de conscienciar els pacients de la importància de reciclar-los correctament al Punt SIGRE de les oficines de farmàcia, l'Hospital de Sant Pau i l'Institut de Recerca Sant Pau (IR Sant Pau) han posat recentment en

marxa un projecte multicèntric, on participen 42 altres hospitals d'arreu d'Espanya. Els experts calculen que es podrien evitar més de 100.000 tones anuals d'emissions de CO₂ a l'atmosfera si el reciclatge dels inhaladors es fes correctament.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Punt Sigre
Campanya "La medicina per al planeta és reciclar"



AEMPS (Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris)
Els propèl·lents utilitzats en inhaladors pressuritzats i com reduir la seva empremta de carboni



Institut de Recerca Sant Pau
Projecte per fomentar un correcte reciclatge dels inhaladors



Gabriel Cuatrecasas
Metge de família i comunitària
Coordinador Grup d'Obesitat de la CAMFIC
Coordinador Obesitat Atenció Primària AISBE- Hospital Clínic

EAP Sarrià,
Vallvidrera i Les
Planes



Diabetis tipus 2 un enfocament integral més enllà del control glucèmic

La diabetis tipus 2 (DM2) és una malaltia metabòlica crònica caracteritzada per hiperglucèmia, resistència a la insulina i disfunció de les cèl·lules beta del pàncrees. La seva prevalença ha augmentat significativament en les últimes dècades, impulsada per l'envelliment de la població, l'increment de l'obesitat i l'adopció d'estils de vida sedentaris.

Actualment, es calcula que més de 500 milions de persones al món pateixen aquesta malaltia, i les projeccions indiquen que aquesta xifra continuarà creixent en les pròximes dècades. També a Catalunya, on la DM2 afecta aproximadament un 10% de la població adulta, amb diferències significatives segons les zones i el nivell socioeconòmic.

Un aspecte preocupant és l'augment de casos entre adults més joves (menors de 50 anys), on la progressió de la malaltia sol ser més agressiva, augmentant significativament el risc de complicacions a llarg termini. De fet, més enllà del control glucèmic, la DM2 s'associa amb un risc elevat de complicacions cardiovasculars, insuficiència cardíaca i malalties renals, sent aquestes causes principals de morbiditat en els pacients afectats.

Les intervencions personalitzades i multidisciplinàries, amb un equip que integri metges, infermeres, dietistes i psicòlegs, són essencials pel pacient i per promoure la seva salut a llarg termini



La importància d'un enfocament integral des de l'atenció primària

Tot i els avenços farmacològics que comen-tem més avall, el tractament de la diabetis tipus 2 no pot centrar-se només en la me-dicació. Un aspecte crític és el suport conti-nuat des de l'atenció primària per fomentar els canvis en l'estil de vida, clau per prevenir complicacions i millorar la qualitat de vida.

Alguns aspectes clau són:

- 1. Hàbits nutricionals saludables.** L'educa-ció dietètica personalitzada ha de ser una prioritat per ajudar els pacients a adoptar una dieta equilibrada, basada en aliments no processats, rics en fibra i baixos en su-cres simples.
- 2. Activitat física regular.** Es recomana fo-mentar una rutina d'exercici moderat-in-tensiu d'almenys 150 minuts setmanals per millorar la sensibilitat a la insulina i reduir el risc cardiovascular.
- 3. Estrès i salut mental.** L'estrès crònic, so-vint associat a l'entorn laboral, pot des-compensar el control de la diabetis. Les intervencions de gestió de l'estrès i el su-port psicològic són importants.
- 4. Qualitat del son.** Dormir menys de 6 hores o tenir un son de baixa qualitat està asso-ciat a un pitjor control glucèmic i a un risc més alt de possibles complicacions.

Els nous fàrmacs iSGLT2 i aGLP1 estan transformant l'abordatge de la DM2. Mentre que antigament l'objectiu principal era el control estricte de la glucèmia, actualment es prioritza una estratègia integral

L'enfocament combinat i integral no només redueix el cost sanitari associat a la DM2, sinó que també millora significativament la qualitat de vida i l'esperança de vida de les persones que conviuen amb aquesta malaltia

Un canvi de paradigma en el tractament farmacològic de la DM2

El coneixement científic recent ha revolucionat el tractament amb l'aparició de nous fàrmacs com els inhibidors del cotransportador so-di-glucosa tipus 2 (iSGLT2) i els agonistes del receptor del pèptid similar al glucagó tipus 1 (aGLP1). Aquests no només milloren el control glucèmic, sinó que també proporcionen bene-ficis significatius en altres àrees clíniques.

Així, les guies internacionals recoma-nen personalitzar el tractament se-gons les necessitats de cada pacient, prioritant els iSGLT2 i els aGLP1 en aquelles persones amb DM2 que a més tenen un alt risc cardiovascular, insuficiència cardíaca, malaltia renal o obesitat.

iSGLT2: beneficis cardiorrenals

Els iSGLT2 [com empagliflozina, dapagliflozina i canagliflozina] actuen inhibint la reabsorció de glucosa al ronyó, promovent l'excreció urinària de glucosa i reduint la glucèmia. Però els seus efectes van més enllà:

- **Insuficiència cardíaca.** Diversos assajos clínics han demostrat que aquests fàrmacs redueixen l'hospitalització per insuficiència cardíaca, independentment de la presència de diabetis.

- **Protecció renal.** Els iSGLT2 disminueixen la progressió de la nefropatia diabètica gràcies als seus efectes sobre la pressió intraglomerular i el control de la proteïmúria.

- **Risc cardiovascular.** Redueixen el risc d'esdeveniments cardiovasculars majors com ara l'infart de miocardi, l'ictus o la mortalitat cardiovascular en pacients amb alt risc.

aGLP1: una eina clau contra l'obesitat i el risc cardiovascular

Els aGLP1 [com semaglutida, liraglutida i dulaglutida] imiten l'acció d'una hormona intestinal que augmenta la secreció d'insulina en resposta als aliments, redueix la gana i alenteix el buidament gàstric. Aquests fàrmacs també han demostrat beneficis destacables:

- **Pèrdua de pes:** la semaglutida i la liraglutida han mostrat reduccions de pes significatives, fent dels aGLP1 una opció eficaç en pacients amb DM2 i obesitat.
- **Risc cardiovascular:** semaglutida, liraglutida i dulaglutida han evidenciat també una reducció del risc d'infart de miocardi, ictus i mortalitat cardiovascular en pacients amb DM2 i malaltia cardiovascular establerta.
- **Inflamació i protecció vascular:** els aGLP1 tenen efectes antiinflamatoris i milloren la funció endotelial, contribuint a la prevenció de complicacions micro i macrovasculars.

VIDEO



Com injectar la insulina

Passos per a injectar la insulina de manera correcta

Blanca Simón, infermera EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Canal Salut (gencat)
Informació sobre la
Diabetis Mellitus (DM)



Revista ferSalut (fersalut.cat)
La remissió de la diabetis



Georgina Albarral
Fisioterapeuta d'Atenció
Primària i Comunitària
(FisioAPIC)



Helena Serrano
Metgessa de família i
comunitària

EAP Sardènia



Dismenorrea: quan el dolor menstrual obliga a parar

La dismenorrea és el dolor uterí durant la menstruació. Pot aparèixer abans o durant els dos primers dies de la menstruació.

Què és la dismenorrea

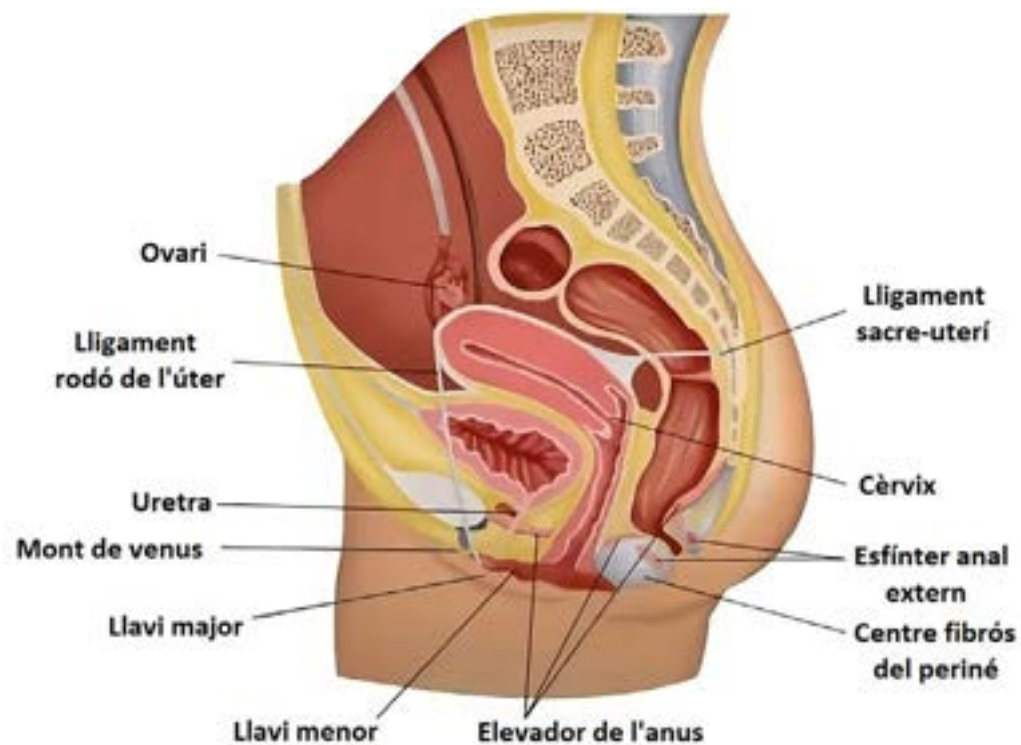
Durant la menstruació, hi ha una inflamació fisiològica de l'úter, això pot generar una sensació d'inflor i dolor. Aquest dolor és variable, pot ser còlic, constant, agut, però aquests símptomes han de permetre fer les activitats habituals de la vida diària.

La dismenorrea pot anar acompanyada d'altres símptomes com la cefalea, nàusees, restrenyiment i mal d'esquena.

Durant la menstruació el sagnat és variable, hi ha pacients que experimenten sagnat abundant.

De vegades aquest dolor incapacita la gestió del dia a dia i és necessari recórrer a fàrmacs i pot precisar fer repòs, que implica absència a l'escola i a la feina. En aquests casos, la inflamació no s'està resolent com pertocaria.

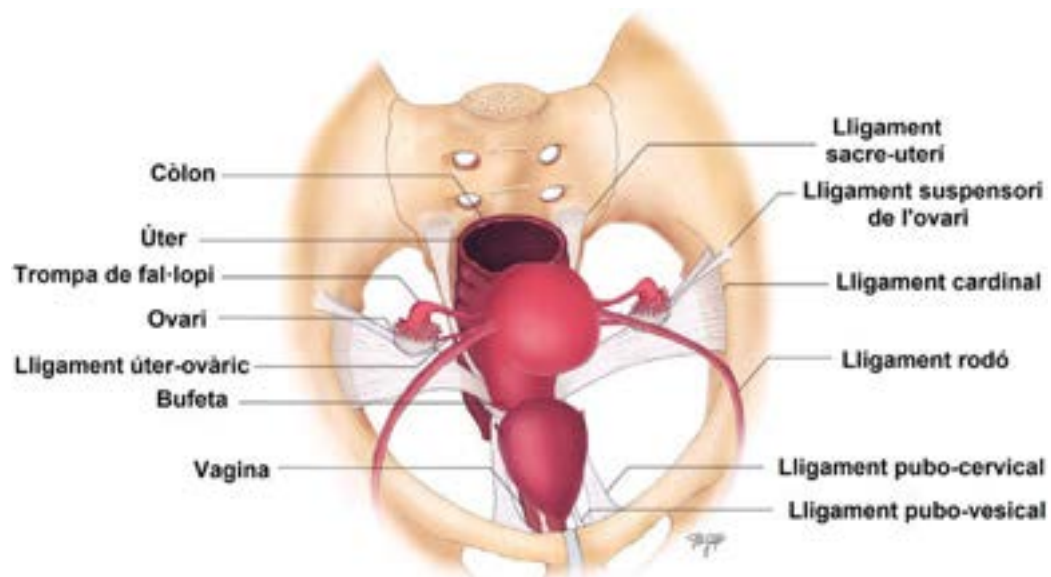




Font: Chiropractic Specialty Center® [CSC]

L'úter està sostingut per lligaments. Quan l'úter s'inflama, pot estirar-los generant molèsties

El dolor s'origina a la zona de baix ventre i a la regió lumbar. Pot anar acompanyat de sensacions de malestar general i/o vòmits



Font: Chiropractic Specialty Center® [CSC]

Tipus de dismenorrea

La dismenorrea pot ser primària o secundària, fent referència a l'origen d'aquests dolors.

- **Dismenorrea primària**, des de l'inici de la menstruació, idiopàtica.
- **Dismenorrea secundària**, apareix després de l'adolescència, per patologia ginecològica.

Pot ser causada per una malaltia inflamatòria com pot ser l'endometriosis o una causa biomecànica com la falta de mobilitat dels òrgans de la pelvis o punts de gatell, comunament coneguts com a contractures, a nivell vaginal i/o a nivell abdominal. Dins de les causes biomecàniques també podríem considerar la falta de moviment dels teixits a causa de cicatrius, com pot ser la d'una cesària. Aquest tipus de dismenorrea s'estudia amb ecografies a la consulta de ginecologia.

Quines eines em poden ajudar a millorar el dolor menstrual?

- Aplicació de calor (zona de baix ventre o lumbar). La calor ajuda a relaxar els teixits i permet que hi hagi una major aportació sanguínia.
- Massatge a l'abdomen. Ajuda a relaxar i destensar la musculatura abdominal, així com a mobilitzar els òrgans de l'abdomen i de la pelvis.
- Exercicis específics de sòl pelvià com els kegels ràpids, mantinguts, cremalleres i els hipopresius.
- Exercicis de força, mobilitat i flexibilitat globals de tot el cos.
- Respiració. Quan bufem aire fent soroll, generem una vibració al pit que genera una relaxació global.
- Eliminar, si els tenim detectats, els aliments que ens costin de digerir o ens generin inflamació abdominal, sobretot en els dies previs i durant la menstruació. Tota inflamació a la panxa genera una pressió sobre l'úter.
- Tractament mèdic amb antiinflamatoris o anticonceptius orals [aquests darrers sota prescripció mèdica].

Puc agafar la baixa laboral?

Perquè es concedeixi la baixa cal que hi hagi un dolor invalidant.

En data 1/06/2023 va entrar en vigor la Llei Orgànica 1/2023, de 28 de febrer, per la que es modifica la Llei Orgànica 2/2010, de 3 març, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs. En aquesta, s'incorporen situacions especials d'Incapacitat Temporal per contingència comuna, com són:

- Menstruacions incapacitants secundàries o dismenorrea secundària associada a patologies tals com endometriosis, miomes,

malaltia inflamatòria pelviana, adenomiosi, pòlips endometrials, ovaris poliquístics o dificultat en la sortida de sang menstrual de qualsevol tipus.

- Interrupció de l'embaràs, voluntària o no, mentre rebi assistència sanitària pel Servei Públic de Salut i estigui impedita per al treball.
- Setmana trigèsima novena de gestació.

No s'exigeixen períodes mínims de cotització per poder acollir-se a aquesta baixa.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Decisions compartides (gencat)
Endometriosis. Conviure amb el dolor



BOE. Gobierno de España
Llei Orgànica 1/2023, de 28 de febrer, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs



Revista ferSalut (fersalut.cat)
L'endometriosis, què cal saber?

Actualitat dels nostres centres



Grup de coordinació entre l'Assistència Primària (AP) i la Farmàcia Comunitària (FC) de l'ABS de Peralada

El paper de les oficines de farmàcia dins del sistema sanitari és molt rellevant. Els usuaris hi acudeixen per a obtenir els envasos dels fàrmacs prescrits i sovint és on comenten, en públic, tant els seus mals com la valoració del servei prestat pels professionals. Fins i tot sorgeixen temes com si realment compleixen la prescripció, si han empatitzat amb el sanitari habitual o si hi ha algun substitut que dificulta aquesta connexió, per exemple.

Les oficines de farmàcia són molt més accessibles, tant per l'horari com perquè no cal



demanar cita prèvia. Un bon assessorament de qualitat de qui els atén és bàsic, per a una millor eficàcia de les prescripcions.

En aquesta línia, hem establert que a l'agenda de cada professional de l'AP hi hagi un espai reservat a atendre les trucades provinents dels agents de la FC. Igualment, ens reunirem cada 3 mesos de manera formal i promourem sessions conjuntes formatives en els àmbits més candents.

Implantació de la Gestió Infermera de la Demanda (GID)

Immediatament després de l'entrada dels nous rols professionals a l'AP, ens vam plantejar implantar la GID. En primer lloc, infermeria va realitzar els cursos formatius (AiFiCC) i després va ser l'equip d'administració que va formar-se en Assistent Clínic, de la mà de l'Institut de Formació Mèdica i Lideratge (IF-MiL-CoMB).

Diverses reunions de l'equip monotemàtiques van permetre exposar incidències i trobar punts de coincidència entre tots els implicats.



Finalment, vam sotmetre'ns a una auditoria externa de la nostra implantació de la GID (impulsada per l'AiFiCC i el COIB) amb uns resultats excel·lents de 8,50 sobre 10. Seguim avançant també en la pedagogia sobre la població que solen demanar visita pel 'metge/essa' i són atesos inicialment per infermeria. En resum, estem molt satisfets dels resultats.



Activitat Comunitària: Digues NO a les dietes miracle



El dimarts 14 de gener a les 18h es va realitzar aquesta xerrada, oberta a tothom, per exposar els riscos de seguir alguna dieta de moda o mal anomenada dieta miracle.

Com és habitual, després dels possibles ex-

cessos de les festes de Nadal ens trobem una allau de desinformació en els mitjans de comunicació i les xarxes socials sobre mètodes ràpids i efectius per baixar el pes que ens indica la bàscula, però mai ens expliquen quins riscos podem patir per a la salut si seguim aquests mètodes de restricció.

La nostra Dietista-Nutricionista, Rosa Baró Vilà, ens va exposar aquest fet i ens va donar idees per a reprendre els bons hàbits d'alimentació de manera fàcil i saludable, i que perdurin en el temps.

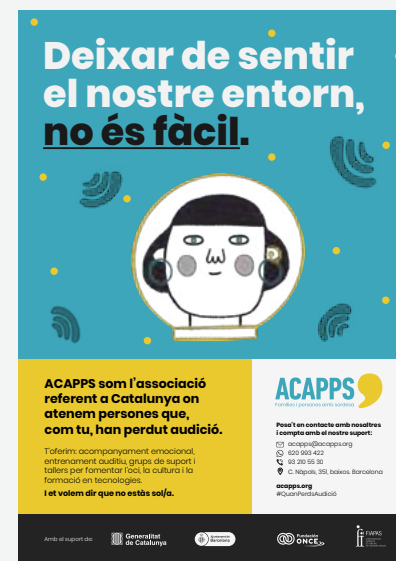
Vam aprendre les eines pràctiques en alimentació per aconseguir tenir millors hàbits en alimentació i salut, basant-nos en la guia alimentària "Petits canvis per menjar millor", una eina creada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya per identificar aspectes claus que amb petites modificacions poden millorar, de forma important, la qualitat i la sostenibilitat de la nostra alimentació.

Iniciem la inserció dels mesuradors continus de glucosa a alguns pacients diabètics tipus 2

A l'ABS Alt Camp Oest, des del passat 30 de setembre hem iniciat la campanya d'inserció de mesuradors continus de glucosa als pacients seleccionats amb diabetis mellitus tipus 2. La selecció ha estat mitjançant la normativa vigent, que selecciona els usuaris que realitzen teràpia intensiva amb insulina o més de 6 determinacions de glucosa pautaades pel seu especialista o equip d'atenció primària.



Millora de l'experiència dels usuaris amb sordesa al CAP Roger de Flor



L'EAP Dreta de l'Eixample col·labora amb l'ACCAPS [Associació de famílies i persones amb sordesa] per millorar l'atenció a les persones amb sordesa. A tal efecte, s'ha instal·lat un bucle magnètic a la planta baixa del centre i també s'ha posat a disposició del personal sanitari emissores FM, per poder atendre aquests usuaris tant si porten audíofons com si no. A més, des de l'ACCAPS han realitzat una formació a l'equip i s'ha dut a terme una campanya informativa al centre.

Atenció sanitària a les persones sense llar

El grup de comunitària del CAP ha presentat a tot l'equip el document elaborat pel grup de treball del COMB #SalutSenseLLar per tal de millorar l'atenció sanitària de les persones sense llar. A més, s'ha realitzat un document propi on es recull la informació dels recursos del barri destinats a aquestes persones, per saber on adreçar-se per rebre informació, fer gestions, trobar espais on passar el dia, menjar i dormir o els serveis mèdics de la nostra zona.



Grup de suport per a dones (30-48 anys): cuidem el benestar emocional!

A partir del 3 de febrer de 2025, iniciem una nova edició del grup de suport per a dones de 30 a 48 anys: un espai per compartir, créixer i cuidar la salut emocional. Les sessions seran tots els dilluns de 17.30 h a 19.00 h.

Un moment per aprendre tècniques d'autocura, crear vincles i millorar el benestar emocional.



Cal inscripció prèvia:

Telèfon: 977249404 || Directament al CAP
Omplint el formulari d'inscripció: <https://tuit.cat/Da9le>.

Ens unim a la cursa contra el càncer de pàncrees per una gran causa

L'1 de desembre vam viure una jornada emotiva a la Cursa Contra el Càncer de Pàncrees, dedicada a la nostra companya Carme, la "Perleta del Muralles".

Més que una activitat esportiva, va ser un homenatge a la seva força i lluita contra la malaltia. Tothom, fos corrent, caminant o acompanyant des de la distància, ens vam unir per expressar el nostre suport i sensibilitzar sobre el càncer de pàncrees.



Grup de tècniques de relaxació

Nova activitat grupal

Es tracta d'una activitat oberta a tota la comunitat. Consta de sessions setmanals de relaxació impartides pel Referent de Benestar Emocional de l'EAP Centelles, Xavier Molina.

S'inicia a mitjans de febrer a la població d'Hostalets de Balenyà, amb previsió d'impartir-les a Centelles i Sant Martí de Centelles pròximament.

Seguim impulsant RE-CONSTRUIR JUNTES:

Iniciatives transformadores que treballen per la salut comunitària



Projecte adreçat a tots els homes i les dones amb una malaltia sobrevinguda que no senten satisfacció en el seu dia a dia. Les sessions estan guiades per terapeutes ocupacionals de "de Bat a Bat" i l'objectiu és poder generar vincles entre grups d'iguals i impulsar un projecte conjunt amb impacte comunitari. En aquesta ocasió les sessions es duen a terme a Hostalets de Balenyà.

Espai de Salut i Benestar 60+ de Balenyà



Activitat grupal-comunitària impulsada per la responsable d'envelliment actiu de la Mancomunitat. Consta de quatre xerrades [de gener a abril] amb el referent de Benestar Emocional del centre i també amb la participació de la nutricionista de l'EAP Centelles, Sasha Tarasenko, qui ens parla sobre alimentació saludable.



Reduïm la despesa i el malbaratament en paper

A partir de gener de 2025 hem fet un pas endavant en la nostra responsabilitat amb el medi ambient. En la línia de sostenibilitat establerta dins el pla estratègic del centre, volem reduir el consum de paper i evitar la impressió de documents sempre que sigui possible.

És molt important que tingueu activa La Meva Salut i hagueu autoritzat l'enviament d'SMS o correu electrònic, ja que serà la via de comunicació pròximament.

Activem els enviaments d'SMS per recordatoris de visites



Posem en marxa de manera progressiva l'enviament d'SMS amb el recordatori de visita, que enviarem uns dies abans, per tal que si no es pot venir ens pugueu avisar i anul·lar-la. Això reduirà les llistes d'espera, ja que es perden moltes visites de persones que no l'anul·len i no acudeixen al centre.

Recordeu que podreu trobar tota la informació a La Meva Salut: dia, hora i lloc de les visites programades, resultats de proves, informes clínics, baixes laborals, pla de medicació i registres de vacunació, entre d'altres.

25 anys de l'EAP Sardunya



L'equip d'Atenció Primària Sardunya celebra el seu 25è aniversari.

Una organització basada en els valors del professionalisme i amb capacitat de generar innovació constant en l'atenció clínica, en docència i en la recerca en l'àmbit de la salut.

Gràcies per la confiança!

L'EAP Sardunya reconegut com a "pioner, referent i exemple" pel seu Pla Lingüístic



Implementem el Pla Lingüístic en el funcionament del centre, amb l'objectiu de facilitar un millor coneixement i ús de la llengua catalana i que totes les persones usuàries i professionals del centre puguin expressar-se en català i ser ateses i enteses en aquesta llengua.

Projecte pilot: "Xarxa de Salut i Benestar a Casa"

Innovem i treballem una Xarxa d'Atenció Domiciliària integrada pel conjunt d'operadors, entitats i actors que intervenen en l'atenció domiciliària a les persones grans i/o en situació de dependència.

Un projecte 2024-2025, amb la perspectiva de poder-se integrar al sistema català de salut prèvia validació de resultats.



Nova xarxa comunitària per impulsar la salut de la nostra població



Les diagnòstics de salut comunitària realitzades als barris de Sarrià - Les Tres Torres i Vallvidrera - El Tibidabo - Les Planes, permeten treballar per donar resposta a les necessitats prioritzades per la comunitat.

La Drecera és una xarxa comunitària que dinamitza projectes econòmics i socials. L'EAP Sarrià-Vallplasa i la Fundació Claror lideren l'eix de cures, amb iniciatives per la soledat no desitjada, la salut mental i la vulnerabilitat de les dones. El projecte "Nadal al Cor" busca combatre la soledat de la gent gran i d'altres col·lectius vulnerables.

Més informació: www.ladrecera-sv.cat.



Fisioteràpia grupal a Serveis Socials de Sant Joan de Déu



Des del 21 d'octubre del 2024, les sessions de fisioteràpia grupal es fan al carrer Hort de la Vila número 46, Barcelona.

La ubicació de les sessions de fisioteràpia grupal són al Carrer Hort de la Vila 46, planta baixa, sala verda

Serveis Socials de Sant Joan de Déu ha cedit una sala per poder desenvolupar les sessions de fisioteràpia en un espai gran, diàfan i acollidor. S'hi atenen persones amb dolor a la columna vertebral (lumbar, dorsal i cervical), dolor d'espatlla, de genoll, de maluc i persones d'edat avançada que tenen dificultats generals de mobilitat o estabilitat/equilibri. En Pascual i la Lali són els fisioterapeutes que executen aquestes activitats.

Informació: www.sjdserveissocials-bcn.org.

Un llegat de dedicació i compromís



Rosa Yrla: "Les Infermeres som una peça fonamental per la salut i el benestar, per alleugerir el patiment, per ajudar a recuperar-se i per acompanyar. Hem d'estar evolucionant constantment per donar el millor servei als nostres pacients, ajudar-los en el procés de la malaltia i la seva recuperació i donar-los consells pel manteniment de la salut".

La Rosa Yrla, coordinadora d'Infermeria del

Un reconeixement a la tasca exemplar i transformadora de la nostra infermera Rosa Yrla



nostre centre, ha estat un pilar fonamental al nostre centre d'atenció primària. La humanitat de la Rosa ha transcendit els aspectes tècnics de la tasca infermera, amb gran capacitat per liderar amb empatia, el seu compromís amb la qualitat de l'atenció i la profunda comprensió del rol crucial que exerceix la infermeria en el benestar de la comunitat.

Al llarg de més de 20 anys, la seva dedicació, professionalisme i amor per la salut dels pacients han marcat una empremta profunda en tots els que hem tingut el privilegi de treballar al seu costat. Li desitgem el millor en aquesta nova etapa!

Ajuda i solidaritat amb València. Donatiu a les persones afectades per la Dana

Moltes gràcies a tothom que va col·laborar en fer possible la recaptació de 1.500 € i material sanitari i de neteja que vam enviar a entitats locals de València.





La solidaritat corre contra el càncer a l'Oncocursa del Remei

La sisena edició de l'Oncocursa del Remei ha tornat a demostrar el compromís solidari de la comarca, reunint 539 participants entre corredors i caminants, i aconseguint recaptar 6.500 euros que es destinaran íntegrament a Osona contra el Càncer.

L'esperit solidari i esportiu es van unir novament en una jornada que va oferir tres modalitats diferents per adaptar-se a tots els participants: una cursa competitiva de 13,6 quilòmetres i dues opcions de caminada, una de 6 quilòmetres i una altra de 10 quilòmetres. La prova va comptar amb 33 corredors que van desafiar el recorregut més llarg,

mentre que 462 participants van optar per les modalitats de caminada. Cal destacar també la solidaritat de 44 persones que, tot i no poder participar presencialment, van contribuir a la causa mitjançant el dorsal zero.

La jornada va transcórrer en un ambient festiu i familiar, convertint l'esforç físic en una eina de transformació social. Els fons recaptats permetran a Osona contra el Càncer continuar amb la seva tasca essencial de suport als pacients oncològics i les seves famílies a la comarca.

L'èxit d'aquesta sisena edició reflecteix el nostre compromís i el de la societat osonenca amb les causes solidàries i demostra que l'esport pot ser una eina poderosa per generar canvis positius en la nostra comunitat. La combinació d'activitat física i solidaritat ha tornat a demostrar ser una fórmula exitosa per conscienciar i recaptar fons per a la investigació i el suport als afectats pel càncer.

Promovem l'oferta rural al Pirineu per als residents de pediatria

Pediatria dels Pirineus va néixer l'octubre del 2009 com una cooperativa de pediatres per atendre els infants del Pirineu. Actualment, els nostres serveis pediàtrics cobreixen l'Alt Urgell, el Pallars Jussà, el Pallars Sobirà i l'Alta Ribagorça.

La pediatria rural és una pediatria diferent que s'apropa a nuclis petits de població o amb molta dispersió, amb un petit percentatge de pacients menors de catorze anys i pocs parts. Això fa que la nostra casuística sigui menor, però igualment es necessita una alta preparació, ja que els casos greus o de malalties minoritàries poden aparèixer en qualsevol moment, així com el seguiment de pacients pediàtrics greus crònics.

Aquest fet diferencial ha propiciat que residents de pediatria d'hospitals de tercer nivell i amb vocació d'atenció primària hagin volgut conèixer-nos, fent una de les seves rotacions voluntàries amb nosaltres.

Una enquesta de satisfacció entre tots els residents que han rotat al nostre servei, per un període d'1 o 2 mesos, asseguren que és una experiència molt satisfactòria, beneficiosa i recomanable. El 77% han presentat un treball científic fruit de la seva rotació, el 80% voldran treballar a l'àmbit de l'atenció primària i dos d'ells ja exerceixen a l'àmbit rural.



Equip de La Seu d'Urgell



Residents de pediatria

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut