

www.fersalut.cat

ferSalut

Cuidem la teva salut

Créixer amb salut

Nou protocol per a l'Atenció Pediàtrica

Codi IAM, alerta sanitària
urgent per infart de miocardi

Cànnabis, consum i efectes a
curt i llarg termini

Fragilitat avançada:
comprentent una realitat
creixent

El dol, una experiència
inevitable

 VÍDEO

Com prendre la pressió arterial a casa?

Recomanacions i passos
a seguir per tenir un bon
control de la pressió arterial



Anna Gatell
Presidenta de la Societat Catalana de Pediatria

EDITORIAL

“Créixer amb salut”

Nou Protocol de Prevenció i Promoció Pediàtrica

El protocol “Créixer amb salut” representa una fita en la pediatria catalana, actualitzant les estratègies de prevenció i promoció de la salut infantil i juvenil a Catalunya. Es basa en evidències científiques actuals i integra un enfocament salutogènic, atenent els determinants socials de la salut i la diversitat d'entorns dels infants i adolescents.

El programa ha estat elaborat per la Subdirecció general de Promoció de la Salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, amb el suport de la Societat Catalana de Pediatria (SCP), l'Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP). També hi han col·laborat la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC) i l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària (AIFiCC).

Entre les novetats principals, destaca la incorporació de quatre noves visites pediàtriques [0-7 dies, 3 anys, 10 anys i 12 anys], així com la implementació de cribratges per a la detecció precoç de trastorns del neurodesenvolupament valorant els signes d'alerta i factors de risc. També s'introdueixen mesures per a la detecció de cardiopaties congènites,

amb oximetria de pols i un electrocardiograma als 10 anys amb un qüestionari de risc cardiovascular.

El protocol incorpora una visió integral de la salut, amb apartats sobre salut mental i emocional, fomentant el cribratge de senyals d'alerta en infants i adolescents i promovent la coordinació amb serveis especialitzats.

També es posa èmfasi en la salut mediam biental, mitjançant el “Full Verd Pediàtric”, i en la salut digital, amb recomanacions per a l'ús responsable de pantalles i la prevenció de l'addicció tecnològica i el ciberassetjament.

Altres novetats són, per exemple, el capítol dedicat a aspectes legals i ètics, així com les recomanacions d'educació per la salut.

Els eixos transversals del protocol inclouen la salut comunitària [prescripció social], la interseccionalitat [atenció a la diversitat], la detecció de vulnerabilitats i la cronicitat pediàtrica, amb circuits específics per a infants amb malalties cròniques i una atenció coordinada amb l'Atenció Primària.

Aquest protocol representa una fita en l'atenció pediàtrica, oferint un model flexible i dinàmic, que s'adaptarà periòdicament a noves evidències científiques i necessitats emergents, garantint una atenció de qualitat i equitativa per a tots els infants i adolescents.



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

Judit Noguera. 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

Érika Ruiz. EAP Murallès Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HA COL-LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Anna Gatell, Presidenta de la Societat Catalana de Pediatria

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.128 - Març - Abril 2025

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

SUMARI



Créixer amb salut. Nou protocol per a l'Atenció Pediàtrica

Pàg. 4



Codi IAM, alerta sanitària urgent per infart de miocardi

Pàg. 8



Cànnabis, consum i efectes a curt i llarg termini

Pàg. 14



Fragilitat avançada: comprement una realitat creixent

Pàg. 20



El dol, una experiència inevitable

Pàg. 22

You Tube

Trobareu el video al
Canal YouTube
Revista FerSalut



Com prendre la pressió arterial a casa? Recomanacions i passos a seguir per tenir un bon control de la pressió arterial

Griselda Trullas, infermera - EAP Vic - CAP El Remei

Maria Àngels Obiols, metgessa de família - EAP Vic - CAP El Remei



Alicia Portella
Infermera de Pediatria

CAP Vallcarca-Sant Gervasi



Atenció Primària
Vallcarca - Sant Gervasi

Créixer amb salut

Nou Protocol de Prevenció i Promoció Pediàtrica

El protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica s'ha actualitzat per oferir una assistència de màxima qualitat per a infants i adolescents, basant-se en evidències científiques, necessitats i reptes socials actuals.



Aplicació del protocol

Els equips de pediatria ens estem formant per a poder implementar durant l'any vinent el protocol "Créixer amb salut". Aquesta guia permetrà atendre la població dels 0 als 14 anys d'una manera més integral i equitativa, facilitant mesures de detecció precoç de problemes de salut infantil i coordinar-nos tant amb serveis especialitzats com amb l'entorn educatiu.

Cada centre s'organitzarà segons els seus professionals i el seu nivell d'expertesa [infermeres pediàtriques, pediatres i TCAls de pediatria] per aplicar les noves revisions, cribratges, vacunacions, consells de seguretat i recomanacions de promoció i educació per la salut.

A través de la pàgina web del CAP i dels canals de difusió habituals us informarem de les dates d'implementació de les noves revisions [previstes a finals del 2025 - inici del 2026].

Aquest protocol s'implementarà a tota la xarxa sanitària pública de Catalunya.

Nou enfocament

"Créixer amb salut" incorpora nous temes i reflecteix els canvis socials i de salut infantojuvenil dels darrers anys, amb especial atenció a infants vulnerables i amb necessitats especials. S'hi han inclòs determinants socials de la salut, com l'entorn familiar i condicions socioeconòmiques, i recursos comunitaris com la prescripció social.

Principals novetats

- **Nou calendari de visites preventives**, amb la revisió de nou-nat entre els 0 i 7 dies, i revisions addicionals als 4, 10 i 14 anys.
- **Cribratges de detecció precoç** de malalties cardiovasculars amb risc de mort sobtada [amb ECG als 10 anys].
- **Neurodesenvolupament**: detecció precoç i cribratge dels trastorns associats.
- **Salut mediambiental**: reforç de la prevenció, detecció i avaluació de riscos mediambientals que poden afectar la salut dels infants i adolescents.
- **Higiene del son**: detecció de trastorns del son i qüestionaris per edats.
- **Alletament matern i criança positiva**: acompanyament i estratègies per establir un vincle segur.
- **Salut mental i benestar emocional**: identificació de trastorns de salut mental i estratègies per fomentar el benestar emocional.
- **Acompanyament de les sexualitats**, per fomentar l'adquisició d'hàbits saludables en l'educació sexual i afectiva.
- **Salut digital**: exploració dels senyals d'alarma relacionats amb l'ús de l'entorn digital i incorporació d'un Pla de salut digital familiar.



El nou protocol incorpora missatges claus adreçats als professionals, a les famílies i als infants i adolescents, així com caixes d'eines amb recursos incorporats per als professionals i les famílies



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Programa Créixer amb Salut. Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica



Sara Pérez
Metgessa de família i comunitària

EAP Dreta de l'Eixample
CAP Roger de Flor

⊕ eap
dreta
de l'eixample

Codi IAM, alerta sanitària urgent per infart de miocardi

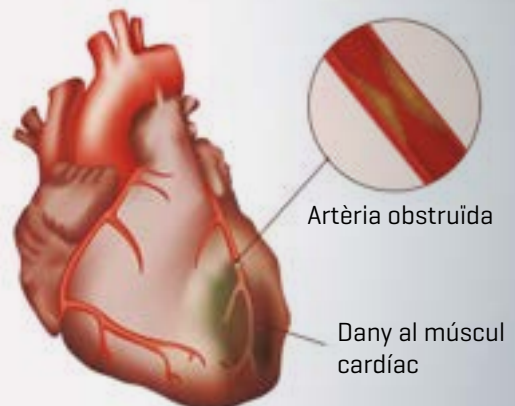
El codi IAM és un protocol d'atenció sanitària URGENT que s'activa quan un pacient presenta símptomes compatibles amb un infart del cor i contacta amb el Sistema d'Emergències Mèdiques [SEM], mitjançant una trucada al 061 o després de ser visitat a l'atenció primària o a l'atenció hospitalària.

Què és un infart cardíac (IAM)?

L'infart de miocardi es produeix per l'obstrucció d'una o diverses artèries cardíaques que irriguen el cor, generant una disminució del flux de sang i oxigen que arriba al teixit del cor.

Aquesta obstrucció es deu a la presència de plaques de colesterol a les artèries. La hipertensió arterial, la diabetis, el tabaquisme, el sedentarisme i la predisposició genètica també hi poden influir.

Infart de miocardi



Síntomes

L'infart es presenta com un dolor toràcic a nivell precordial intens, una opressió, que s'inicia de forma espontània i pot irradiar cap al braç esquerre, la mandíbula o l'esquena.

El dolor pot anar acompanyat de:

- Suor freda.
- Mareig.
- Dificultat per respirar.
- Ganes de vomitar.
- Pèrdua de coneixement.

Altres possibles causes de dolor toràcic

Cal diferenciar diferents tipus i causes de dolor toràcic.

- **Dolor muscular**, precedit per un traumatisme, un cop directe o un mal gest. Normalment, es localitza a nivell toràcic sense irradiar altres localitzacions. El dolor es relaciona amb el moviment del tòrax i quan es palpa la zona està adolorida.
- **Causes digestives**, com el refluix gastroesofàgic (RGE) o la dificultat del pas del bol alimentari a través de l'esòfag: El pacient indica que té cremor, indigestió, sensació de nus a l'esòfag.
- **Causes respiratòries**, com les infeccions respiratòries o les descompensacions de patologies com l'ASMA o MPOC. El pacient presenta tos, dificultat per respirar, expectoració, sòrrols respiratoris o febre.
- **Causes psicològiques**, com l'estrès o l'ansietat. En un context d'ansietat el pacient presenta palpitations, opressió al pit, sensació d'ofec, sudoració a les mans.



El pacient amb símptomes compatibles amb infart cal fer-li un electrocardiograma (ECG) que és la prova diagnòstica principal

Diagnòstic

Cal realitzar un electrocardiograma (ECG), idealment en menys de 10 minuts des de l'avís que el pacient presenta aquesta simptomatologia o des de l'arribada a qualsevol centre d'assistència sanitària, perquè si es confirma que el pacient té un infart s'administri medicació per restablir la circulació de l'artèria obstruïda.

Des del centre sanitari on es trobi el pacient es comença un tractament inicial basat en el monitoratge del pacient i la vigilància de les constants vitals (tensió arterial, freqüència cardíaca, oxigen). Se li administra un antiagregant que el pacient ha de mastegar, medicació per al dolor i col·locació de màscara d'oxigen, si fos necessari, fins a l'arribada de l'equip del SEM.

Posteriorment, el pacient serà traslladat a l'hospital de referència per fer el tractament específic com més aviat millor.

Tractament

En arribar a l'hospital serà atès directament per l'equip de cardiologia o urgències, que realitzarà el tractament específic com més aviat millor.

El tractament consisteix en tractar el dolor generat per l'infart i permeabilitzar de nou l'artèria. Aquest tractament específic dependrà de l'anatomia de l'artèria afectada, el grau d'obstrucció o si una mateixa artèria presenta diverses obstruccions, etc.

Principalment, es realitzarà:

- La implantació d'un stent [malla] coronari. Consisteix en col·locar una malla a la zona de l'obstrucció per obrir l'artèria tapada i perquè la sang torni a fluir correctament.
- La realització d'un bypass coronari. Consisteix en realitzar una circumval·lació de les artèries tapades generant un pont amb segments d'altres venes o artèries.

Mesures preventives

Cal tenir un bon control dels factors de risc cardiovascular:

- La tensió arterial
- La dislipèmia
- La diabetis

També és important realitzar activitat física regularment, fer dieta per evitar el sobrepès i abandonar l'hàbit tabàquic.

Si es presenta un dolor toràcic, cal consultar a un centre sanitari o trucar al 061

VÍDEO



Com prendre la pressió arterial a casa?

Recomanacions i passos a seguir per tenir un bon control de la pressió arterial

Griselda Trullas, infermera i Maria Àngels Obiols, metgessa de família

EAP Vic - CAP El Remei



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Canal Salut (gencat)
Infart agut de miocardi



Canal Salut (gencat)
Guia de recomanacions per a la persona afectada de malaltia coronària

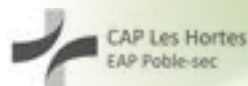


Revista ferSalut (fersalut.cat)
Com controlar la insuficiència cardíaca



Lidia Petisco
Infermera

EAP Poble Sec
CAP Les Hortes



Cànnabis, consum i efectes a curt i llarg termini

La marihuana ha viscut un creixement en els últims temps. Cal explicar i tenir presents els efectes adversos del consum d'aquesta droga.

Barcelona és un exemple d'aquest creixement com ho demostren les dades de l'Agència Europea de les Drogues [EMCDDA]. La capital catalana és, segons les últimes estadístiques d'aquest organisme, la ciutat de la Unió Europea on s'ha detectat un nivell més alt de cànnabis a les aigües residuals. Les dades també indiquen que a Barcelona es consumeix més del doble de marihuana que en la segona ciutat de la llista, Amsterdam, tradicionalment associada a aquest producte per haver estat pionera en permetre'n el seu consum.

Els últims debats sobre la legalització del consum del cànnabis i la seva autorització amb indicació terapèutica [amb escassa evidència] poden difondre missatges confusos que poden portar idees equivocades a l'opinió pública.

Amb freqüència es parla de cànnabis com si fos una substància amb un únic component i un únic efecte, però el cànnabis és una planta que conté més de 100 cannabinoides, dels quals 2 són els més destacats: el Δ -9-tetrahidrocannabinol [THC] i el cannabidiol [CBD].



El THC és el
cannibinoide per
excel·lència, el que té
efectes psicoactius. És
el compost de la planta
que més es consumeix,
el que “col·loca”

Efectes immediats del consum de cànnabis

- La relaxació i la desinhibició.
- Somnolència.
- Augment de la gana.
- Alteracions en la percepció dels colors, dels sons o de l'espai.
- Problemes de coordinació i de memòria a curt termini.
- Taquicàrdia, disminució de la pressió arterial, mareig i defalliment.
- Irritació als ulls i dilatació de les pupil·les.
- En algunes persones, fins i tot a dosis baixes, pot produir atacs de pànic, que poden ser molt alarmants i desagradables per a la persona.
- En dosis altes, pot provocar confusió, inquietud, excitació, al·lucinacions, sensació d'irrealitat o paranoia.



Sovint s'associa erròniament
el consum de cànnabis amb
beneficis i diversió



Recorda! El cànnabis té potencial addictiu. S'estima que un percentatge de qui el consumeixen durant l'adolescència desenvolupen addicció o altres problemes de consum de tòxics

Efectes a llarg termini del consum de cànnabis

Fumar cànnabis s'associa amb simptomatologia respiratòria com la tos, expectoració i MPOC.

S'ha relacionat amb l'augment de risc de malalties cardiovasculars, com l'infart de miocardi, accident isquèmic transitori i ictus.

També s'associa amb l'augment del risc de patir trastorns mentals com la depressió, esquizofrènia i altres tipus de psicosi. El risc augmenta amb la freqüència de consum i la potència del cànnabis utilitzat, el qual és preocupant tenint en compte el progressiu augment de la concentració de THC que es detecta a les requisicions realitzades a Espanya. El risc augmenta com més aviat és l'edat d'inici, sent 4 vegades major si s'inicia als 15 anys [actual mitja d'inici del consum a Espanya] que si es fa als 26 anys.

A més, s'estima que fins al 8% de la incidència d'esquizofrènia a la població podria estar relacionada amb el consum de cànnabis en joves.

El cervell és més vulnerable a l'efecte del consum de cànnabis en els moments de major desenvolupament, des del període prenatal, infància i adolescència fins a aproximadament els 21 anys.

El THC disminueix la secreció d'hormones sexuals, amb una reducció de la testosterona i del nombre i la motilitat dels espermatozous.

En dones, el consum de cànnabis produeix una reducció del cicle menstrual, nivells elevats de prolactina, que pot associar-se a l'aparició de galactorrea (llet mamària), i menors nivells d'andrògens.

Sembla, per tot això, que el THC podria reduir la fertilitat, tot i que no ha pogut demostrar-se definitivament.

Segons un estudi publicat per Daling et al [2009], el consum de cànnabis podria augmentar el risc de patir càncer testicular fins en un 70%. El risc creix si el consum és continuat, almenys setmanalment, i si l'inici de consum és a l'adolescència.

També són importants les reaccions agudes de l'esfera cognitiva emocional, incloent-hi ansietat i problemes d'atenció que es relacionen amb un augment del risc d'accidents, per la qual cosa la seva relació amb accidents de trànsit és un aspecte d'especial importància. El consum de cànnabis altera les habilitats de conduir, almenys 4 hores i mitja en la majoria dels individus, existent una relació estadísticament significativa entre el consum de cànnabis i l'increment del risc d'accidents de trànsit.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Col·legi de Metges de Barcelona
Decàleg sobre la salut i el cànnabis



Drogues i addiccions comportamentals (gencat)
Cànnabis. Mites i falses creences



Revista ferSalut (fersalut.cat)
La comunicació familiar: com parlar de drogues amb adolescents?



Anna Tantiñà Puig
Metgessa de família i comunitària. Referent de Fragilitat

EAP Centelles



Fragilitat avançada: comprenent una realitat creixent

En els darrers anys, el nombre de persones amb malalties cròniques ha augmentat significativament i es calcula que al voltant de dues terceres parts de la mortalitat són atribuïbles a aquestes malalties. Segons el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, entre 90.000 i 105.000 persones (un 1,2-1,4% de la població) es troben en una situació de fragilitat avançada i requereixen atenció pal·liativa.

S'entén per fragilitat com a una condició individual de vulnerabilitat. És a dir, el grau de reserva biològic -o resistència- que li queda a un pacient. Una de les particularitats de la fragilitat és el seu dinamisme en el temps, ja que a mesura que ens anem fent grans, també augmenten les complexitats, les necessitats i el risc de descompensació, el qual pot generar conseqüències negatives per a la salut.

Quan el pronòstic de vida de la persona és limitat, ens trobem a l'etapa de fragilitat avançada. En aquest moment, l'atenció centrada en la persona és fonamental per oferir una millor resposta a les necessitats individuals del/la pacient.

Actualment, Catalunya compta amb el Pla d'Intervenció Individual i Compartit (PIIC), una iniciativa interdepartamental que involucra tant el Departament de Salut com el Departament de Drets Socials i Inclusió. Aquest pla garanteix una atenció integral i coordinada per a les persones que requereixen intervencions individualitzades.

L'objectiu principal del PIIC és assegurar que la història clínica de cada persona inclogui les seves voluntats, garantint que aquestes quedin registrades. Això permet que, en cas d'assistència mèdica, tots els nivells assistencials (tant hospitalaris com comunitaris) tinguin accés a aquesta informació i puguin oferir una atenció de més qualitat.

Aspectes clau per a una atenció de qualitat

- Conèixer la situació de fragilitat de la població i l'etapa de fragilitat de les persones.
- Garantir una comunicació clara i sensible entre els professionals i la persona.
- Establir un pla terapèutic de decisió compartida, alineat amb la situació clínica i respectuós amb els valors, desitjos i prioritats de la persona.
- Proporcionar suport a familiars i cuidadors.
- Elaborar un pla de cures que respecti les necessitats espirituals, psicològiques i socials de la persona.

L'adeu i la família

Quan una persona es troba en l'etapa de fragilitat avançada, la mort és una condició que marca el final de vida. En aquest context, mantenir una bona comunicació amb amics i familiars permet que la persona es pugui expressar lliurement i acomiadar-se de manera serena. Aquest comiat pot ser emocional, comunicatiu i fins i tot espiritual, oferint

un espai perquè es comparteixin records, sentiments i desitjos.

Preservar la dignitat i tenir en compte l'espiritualitat del pacient són aspectes fonamentals per garantir un final de vida pacífic i digne, la qual cosa també pot ajudar la família en el procés de dol.





El dol, una experiència inevitable

La pèrdua d'un ésser estimat és un succés estressant universal inevitable per a l'ésser humà. Quan la pèrdua esdevé una realitat ha de ser elaborada mitjançant el procés de dol. Aquest és una reacció natural, normal i esperable quan es produeix i afavoreix l'aparició d'un conjunt de símptomes emocionals, cognitius, conductuals i fisiològics desagradables.

El dol és un procés personal, idiosincràtic, íntim del nostre sentit de pertinença

Com ens afecta el dol?

El dol és un procés d'acomodació de pèrdua en la pròpia història, la reconstrucció d'un món personal que es veu desafiat per la vivència de la pèrdua, és a dir, cada persona el viu d'una manera diferent tot i ser universal. Com deia Winchester [1998], quan mor un membre d'una família les reaccions dels altres integrants són diferents, ja que "les persones difereixen entre si respecte a la seva construcció dels esdeveniments, perquè la relació mantinguda per part de cadascun amb la persona morta també era diferent".

És normal que durant el procés ens sorgeixin preguntes i pensaments des de diferents vessants humanes, com les següents:

- **Nivell cognitiu:** "No entenc què ha passat", "Per què m'ha passat a mi?", "Com és possible?", "Per què tot el món continua igual si ha passat això?"...
- **Nivell social:** "No tinc ganes de veure a ningú", "Com surto ara amb les parelles de sempre?", "No vull fer pena a la gent", "He de fer veure que estic bé"...
- **Nivell personal:** "Què faig ara?", "Què s'espera de mi?", "Com se suposa que he d'actuar ara?"...
- **Nivell fisiològic:** "Em trobo malament", "No dormo bé", "Sento que estic cansada tot el dia", "Se m'ha tancat l'estómac", "Tinc com una pressió al pit"...
- **Nivell emocional:** "Tinc ganes de plorar constantment", "No tinc ganes de sortir", "Sento un buit molt gran", "Puc sentir la persona aquí", "I si hagués fet això?", "Em sento culpable", "Tinc por a la mort", "Quina ràbia!"...

Quins mites més comuns existeixen sobre el dol?

"El dol dura com a molt un any". No hi ha un temps estipulat. És cert que s'han descrit unes etapes que conformen aquest procés i que s'han establert uns temps estimats per a cadascuna, però tots els experts afirmen que un dol dura tant com la persona necessita per elaborar la pèrdua.

És important reubicar emocionalment la persona estimada de forma simbòlica i funcional per poder continuar vivint

del vincle que es tenia, així que va molt més enllà de la causa i l'edat.

"Els nens no se n'adonen". Totalment fals. Tot i que el seu nivell i manera de comprensió és diferent, els nens expressen el dol de maneres molt

diverses i se'ls ha d'acompanyar.

"El dol és com una depressió". El dol no és una malaltia, sinó una reacció normal i adaptativa.

"El temps ho cura tot". El dol és una resposta adaptativa, és a dir, no és un procés que hem de superar; és quelcom amb el que aprenem a viure a mesura que ens adaptem i integrem de mica en mica l'absència de la pèrdua.

"Quan és una mort natural i una persona gran és més fàcil". L'important és la profunditat

Des dels Centres d'Atenció Primària s'ofereixen grups de dol oberts per a tothom que estigui passant per un procés de dol. Per a més informació contactar amb el professional de referència.

Recomanacions d'interès

Pel·lícules:

- 21 grams [2003] - Alejandro Gonzalez Iñarritu.
- Bajo la misma estrella [2014] - Jhon Green.

Llibre:

- También esto pasará [2015] - Milena Busquets.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



ScienceDirect
Trastorns adaptatius. El dol



Canal Salut (gencat)
Dol i pèrdues.



Revista ferSalut (fersalut.cat)
El dol. Com acceptar la mort d'un ésser estimat

Actualitat dels nostres centres



Relleu a la direcció de l'Àrea Bàsica de Salut de Peralada

La Judit Noguera Suquet, infermera especialista en Infermeria Familiar Comunitària amb una llarga experiència de més de vint anys en l'Atenció Primària, és la nova Consellera Delegada de l'EAP Albera Salut.

Judit Noguera agafa el relleu del Dr. Lluís Martínez Via, qui ha estat el director-gerent del centre des de l'any 2003 i deixa el càrrec per jubilació.

Amb una llarga trajectòria professional consolidada i un fort compromís amb l'atenció primària i comunitària, Judit Noguera està vinculada a l'EAP Albera Salut des de fa 22 anys.

Des del passat 3 d'abril inicia una nova etapa al capdavant de la direcció del centre amb una ferma aposta pel treball en equip, el lideratge proper i el coneixement profund de la realitat assistencial del territori.

Molta sort i èxits en aquesta nova etapa!

L'EAP Albera Salut consta d'un equip de 35 professionals que presten serveis de salut a 7.772 habitants del territori



Dr. Lluís Martínez Via
 Director-gerent
 2003 - 2025



Sra. Judit Noguera
 Nova direcció 2025
 Consellera delegada

17a Edició de l'Escola de Cuidadors/es

L'increment de les persones amb dependència és un fet que, tot i que és més freqüent en les persones grans, pot afectar a qualsevol persona independentment de la seva edat, i també de forma molt directa a les famílies que han de tenir-ne la cura.

Un any més, el CAP Alcover ofereix formació a tots els cuidadors/es de persones amb dependència.

Són sessions setmanals, normalment els dijous de 16:30 h a 18:30 h, del 4 de març al 3 de juliol del 2025 a les dependències del centre.

És un espai on els cuidadors podran trobar suport en la tasca de cuidar, compartint dubtes, emocions i vivències i a la vegada ser aconsellats per part de professionals de l'àmbit sanitari i especialistes sobre aspectes d'interès i utilitat, com poden ser els canvis posturals, mecanismes de mobilització, l'alimentació, els tràmits socials, etc.



Per apuntar-vos podeu contactar amb la nostra treballadora social, Montserrat Iglesias, les tardes de dimarts, dijous i divendres al telèfon 977760690.



Gràcies Amando!

El Dr. Amando Martín, gran pediatre i company, es jubila després de més de 40 anys de dedicació a la pediatria.

Durant la seva dilatada carrera, el Dr. Amando Martín ha assolit l'excel·lència clínica i acadèmica però sobretot l'estima de pacients i companys. Referent internacional en malalties infeccioses i vacunes, sempre s'ha caracteritzat pel seu vessant docent.

En un acte d'acomiadament organitzat

al nostre centre, on ha treballat els darrers 9 anys, el Dr. Martín ha rebut l'homenatge i l'agraïment de tot l'equip. En paraules del Dr. Xavier Perramon, coordinador de pediatria, "Tot l'equip el trobarem molt a faltar perquè ha estat un referent per a tots nosaltres, per la seva maduresa, experiència i saviesa, ha marxat el professor".

Li desitgem que gaudeixi d'aquesta nova etapa que ara comença.

**Gràcies Amando! Aquesta sempre
serà casa teva.**

Grup generador d'hàbits al CAP Muralles

Des del CAP Muralles impulsem una nova activitat grupal liderada per la Dietista-Nutricionista i la Referent de Benestar Emocional, enfocada a acompanyar a les persones adultes a adoptar hàbits saludables i fer canvis positius a la seva vida.

Moltes persones manifesten dificultats per mantenir la motivació a l'hora d'incorporar hàbits saludables, ja sigui en l'alimentació, l'activitat física, el control de l'estrès o l'abandonament del tabac. Per això, es va identificar la necessitat d'un espai grupal que facilités l'acompanyament i la creació de vincles positius, afavorint l'adherència a aquests canvis.

Beneficis del grup

- Acompanyament especialitzat: la combinació de la Dietista-Nutricionista i la Referent de Benestar Emocional permet abordar tant els aspectes físics com emocionals del canvi d'hàbits.
- Manteniment de la motivació: compartir experiències amb altres persones en un entorn de suport reforça el compromís.
- Foment de vincles socials: el grup proporciona un espai d'interacció que redueix la sensació d'aïllament i facilita la continuïtat dels canvis a llarg termini.
- Eines pràctiques: es treballen estratègies concretes per millorar l'alimentació, aug-



Grup generador d'hàbits: impulsem els canvis per millorar la salut

Alimentació equilibrada
Aprendrem les bases de l'alimentació saludable per a fer canvis saludables i estables

Descans
Aprenem tècniques per millorar la higiene del son i descansar millor.

Establiment d'objectius
Definim objectius realistes i assolibles per transformar els nostres hàbits de manera efectiva i sostenible.

Connexió social
Compartir objectius, experiències i reptes amb el grup ens ajuda a mantenir-nos motivats, sentir-nos acompanyats i assolir els nostres propòsits amb més facilitat.

Material
T'oferim recursos per assolir els teus objectius i consolidar hàbits. Amb el suport de Rosa Baró, Dietista-Nutricionista, i Marina Salas, Referent de Benestar Emocional, que ens guien en la planificació, la motivació i la gestió nutricional i emocional.

mentar l'activitat física, reduir l'estrès i afrontar el procés de deixar de fumar.

Cada sessió es centrarà en un tema concret amb informació teòrica i es fomentarà la reflexió grupal i la interacció entre els participants.

Informació i inscripció prèvia: presencialment al taulell del CAP Muralles o per telèfon.

Incorporació d'una terapeuta ocupacional a l'equip de l'EAP Centelles



Des del mes de febrer gaudim de la nova incorporació a l'equip, la Montse Gabaldà. Ella és terapeuta ocupacional. Treballarà ajudant a les persones perquè puguin participar de manera significativa i satisfactòria en les ocupacions i activitats del dia a dia i en aquelles que considerin importants.

La Montse acompanya a les persones de manera individual a domicili, a la comunitat i/o a la consulta. També organitza projectes en grup que potenciïn xarxes de suport entre persones i la creació de noves activitats de salut a la comunitat.

Pròximament, hi ha previst iniciar els tallers Històries Il·lustrades. Aquest és un projecte on, a través de trobades a la comunitat, un grup de persones que tenen una situació de salut compartida, inspiraran la creació d'una obra artística.

Xerrades informatives i sessions grupals per promoure hàbits saludables



Des de l'EAP Centelles, organitzem setmanalment xerrades informatives i sessions grupals pràctiques impartides per la Sasha Tarasenko, nutricionista de l'EBA Centelles. L'objectiu és promoure hàbits saludables facilitant eines, recursos i estratègies alimentàries amb la idea de prevenció i acompanyament de malalties cròniques.

Taller de prevenció de riscos enol i Mossos d'Esquadra



En el marc del programa de Salut i Escola, la infermera referent col·labora amb el cos dels Mossos d'Esquadra en un taller dirigit a alumnes d'educació secundària, que té l'objectiu de conscienciar i donar informació legal i en salut sobre el consum de risc de begudes alcohòliques.



“És temps de moure’s” al CAP Les Hortes

Jornada d’activitats per celebrar el Dia Mundial de l’Activitat Física, adaptades a totes les edats i condicions físiques



Els passats 4 i 6 d’abril vam organitzar un seguit d’activitats per celebrar el Dia Mundial de l’Activitat Física, sota el lema de la campanya de Salut Pública “És temps de moure’s”.

Com cada any, des de la comissió de comunitària del CAP Les Hortes, conjuntament amb Pla Comunitari de Poble-sec, districte de Sants-Montjuïc, Agència de Salut Pública, Radars, Càritas, Coordinadora d’entitats amb Baixem al Carrer, Foment excursionista, Aspace, Metges del món i Cooperasec, hem organitzat una jornada lúdica per fomentar l’activitat física i evitar el sedentarisme, adaptant-nos a totes les edats i condicions físiques.

A les 10 del matí es va fer l’acollida dels grups participants a la plaça Valery Powles, davant del CAP, amb un seguit de propostes adaptades a cada condició física. Els més actius

van va fer un recorregut pel barri passant per la plaça del Sortidor, Plaça Navàs, Santa Madrona fins a la trobada final de tornada al CAP i els més fràgils, amb menys mobilitat, van realitzar activitat física a la plaça.

Durant tot el matí es van organitzar algunes activitats amb exercicis dinamitzats per part del personal del CAP i dels voluntaris de les entitats acompanyants. Cada activitat va estar pensada i adaptada per a poder realitzar-se per part de les persones participants, depenent de l’edat i la capacitat física.

La cloenda va anar a càrrec de Soundreamers, que ens va animar amb una gran actuació final.

Finalment, van participar un total de 100 persones a les activitats.

Barcelona Health Hub incorpora l'EAP Sardenya



L'EAP Sardenya s'ha unit a l'ecosistema de salut digital Barcelona Health Hub i és el primer Centre d'Atenció Primària en formar-ne part. Amb aquesta adhesió, l'EAP Sardenya amplia la seva xarxa relacional en l'àmbit de la innovació sanitària, en especial pel que fa a l'adopció de solucions digitals.

Barcelona Health Hub és una associació sense ànim de lucre creada per avançar en la innovació en salut digital i la seva transferència al sector sanitari. Entre les seves activitats més destacades hi ha el Health

Revolution Congress, que es celebra al recinte històric de Sant Pau, i en el qual l'EAP Sardenya ja va participar en l'edició 2024. També té presència destacada en les activitats del Mobile Word Congress Barcelona.

El Hub està reconegut com un centre de referència internacional en salut digital, que atrau innovació i talent.

Més informació:

<https://barcelonahealthhub.com/en/>

Millora dels “tòtems” de gestió de visites i serveis a l'usuari de l'EAP Sardenya



Amb el suport del Programa Innovació Oberta i Disruptiva de l'Agència ACCIÓ de la Generalitat, l'EAP Sardenya ha encarregat un estudi d'usos i el prototipatge de millores en l'accessibilitat universal, utilització i increment de les gestions que els usuaris poden fer amb els tòtems instal·lats a l'entrada del Centre.

El projecte permetrà la instal·lació d'avatars virtuals que es comunicaran persona a persona amb els usuaris, sense barreres, amb total facilitat i agilitat.

Projecte RECETAS

Iniciem la col·laboració del CAP Sarrià en el projecte RECETAS [Re-imagining Environments for Connection and Engagement: Testing Actions for Social Prescribing in Natural Spaces].

El projecte RECETAS és una iniciativa innovadora que investiga si prescriure activitats en espais naturals pot ajudar a reduir la soledat i millorar el benestar mental a les ciutats.

La soledat és una condició de salut modificable que se sap que escurça la vida útil i que pot ser tan perillosa per la salut com el tabaquisme o l'obesitat.

Aquest projecte està liderat per l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) i la Universitat de Vic (UVic) i busca noves formes de connectar la salut, la natura i la comunitat.

Des del CAP Sarrià el projecte el liderarà la Referent de Benestar Emocional i Salut Comunitària, Laura Duran. Va dirigit a persones majors d'edat que pateixen soledat. Es farà una trobada setmanal de 2 hores de durada per fer activitats a la natura i connectar amb altres persones del barri.

Més informació:

<https://www.isglobal.org/ca/-/recetas>



Sabies que el contacte amb la natura millora la teva salut?

Des del CAP Sarrià ofereix una trobada setmanal (2h) durant 9 setmanes per fer activitats a la natura i connectar amb altres persones del barri.

Tagradaria conèixer a altres persones?
Vols fer activitats en espais naturals?
Vols millorar el teu benestar emocional?

A qui ens dirigim?
 Persones majors d'edat
 Persones que se sentin sol·es, almenys a vegades.

Quan començarà?
 Ens trobarem els dimecres a partir del dia 26 de març d'11 a 13h.

Què implica participar?
 Si vols participar, formeu part d'un grup d'unes 10 a 12 persones que ens trobareu una vegada per setmana (2 hores) durant 9 setmanes, per fer activitats a la natura al barri. La participació és gratuïta.

Si t'interessa informar-te o participar:
 La Laura Duran t'atendrà i resoldrà els teus dubtes al següent correu: lauraduran@capsarria.com.

Trobades realitzades en col·laboració amb el projecte RECETAS

ISGLOBAL EUROSOLIDARI



Conexes els espais naturals del teu entorn?

TAGRADARIA...

conèixer a altres persones?
fer activitats en espais naturals?
millorar el teu benestar emocional?

Des del CAP Sarrià ofereix una trobada setmanal (2h) durant 9 setmanes per fer activitats a la natura i connectar amb altres persones del barri. Els trobareu els dimecres a partir del dia 26 de març d'11 a 13h.

Si vols més informació,
 pots contactar amb la Laura Duran al correu: lauraduran@capsarria.com.

Trobades realitzades en col·laboració amb el projecte RECETAS

ISGLOBAL EUROSOLIDARI

Actualització del Diagnòstic de Salut Comunitària als barris de Sant Gervasi - La Bonanova, el Putxet, Vallcarca els Penitents i el Coll

Aquest procés comunitari té com a objectiu analitzar l'estat de salut de la població i entendre millor les seves necessitats i els recursos disponibles.

Des del CAP Vallcarca-Sant Gervasi i en col·laboració amb les diferents Taules Comunitàries dels territoris, s'està duent a terme l'actualització del Diagnòstic de Salut Comunitària als barris de Sant Gervasi - La Bonanova, el Putxet, Vallcarca i els Penitents i el Coll.

Mitjançant la recollida de dades quantitatives, entrevistes i grups focals, s'elabora un document que descriu la vida als barris, identifica les necessitats dels veïns i veïnes i posa en valor els actius comunitaris, com ara associacions, entitats, organismes i equips.

Aquest diagnòstic parteix de la idea que la salut està determinada per múltiples factors socials, com són les condicions de vida, el treball o els recursos disponibles, els quals depenen de les polítiques públiques i la distribució de poder i riquesa.



Grup focal realitzat amb l'alumnat de 1r ESO de l'institut Vallcarca (octubre del 2024)



Grup focal realitzat amb el veïnat dels barris de Vallcarca els Penitents i el Coll (setembre del 2024)



Caminades mensuals al CAP El Remei

El CAP El Remei organitzem un cicle de caminades per millorar la salut, tot fent xarxa.

Les caminades mensuals són una excel·lent oportunitat per millorar la salut cardiovascular, enfortir els músculs i mantenir un estil de vida saludable. A més, aquestes sortides són un moment perfecte per conèixer noves persones i gaudir de la natura.

Tothom qui vulgui pot venir el primer divendres de cada mes a les 10:30 h davant del CAP El Remei, des d'on sortirem junts a caminar, sempre acompanyats per una infermera i la fisioterapeuta del centre.

Aquesta iniciativa està oberta a tots els usuaris que desitgin mantenir-se actius i gaudir dels beneficis de caminar en companyia.

Beneficis de participar en les caminades

- Millora de la salut física i mental.
- Reducció de l'estrès i l'ansietat.
- Promoció de la socialització i la creació de vincles.

No us perdeu aquesta oportunitat de millorar la vostra salut i gaudir d'una bona estona en companyia!

Dates previstes Caminades 2025

07/03 - 04/04 - 09/05 - 06/06 - 05/09
03/10 - 07/11 - 05/12

Quan el primer divendres de mes és festiu, la caminada es traslladarà al següent divendres

Full Verd de l'embaràs i l'al·letament

El Full Verd de l'embaràs i l'al·letament és una eina per a la prevenció, detecció i intervenció de riscos ambientals durant l'etapa reproductiva, embaràs i al·letament.



A partir del gener de 2025, des de Pediatria dels Pirineus l'hem començat a implementar a la comarca de l'Alt Urgell, de la mà de la Dra. Sheila Iglesias, membre del grup de Salut Mediambiental de la Societat Catalana de Pediatria. Aquest projecte es du a terme conjuntament amb les llevadores de l'Alt Urgell, que s'han format a tal efecte, i són elles qui gestionen la visita i en fan el seguiment.

A qui està adreçat

El Full Verd està adreçat a totes les dones embarassades i les seves parelles, principalment, però també a parelles que estiguin planificant un embaràs i mares que estiguin al·letant.

Factors ambientals de risc

Fan referència a tot allò a què pugui estar exposada l'embarassada o mare que al·leti,



o la seva parella, i que pugui afectar la salut present i futura del nadó: radiacions ionitzants [radiografies, TAC, etc.], fàrmacs i productes naturals, substàncies químiques de risc a la feina o aficions, tabac, alcohol, altres drogues i pesticides, entre d'altres.

En què consisteix la consulta i quan he d'anar-hi

És una entrevista clínica amb consells de salut. Habitualment, la consulta dura uns 15-20 minuts. En casos en què hi hagi factors de risc importants, pot allargar-se a 30-40 minuts.

L'ideal és realitzar la consulta preconcepcional o en el primer trimestre de l'embaràs. Durant el control de l'embaràs, es derivarà perquè us la facin les llevadores. Si es cursa una consulta preconcepcional al servei maternoinfantil, també us donaran cita.

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut

 fersalut_aceba

 @revistafersalut

 Canal ferSalut

fersalut.cat



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut

