

www.fersalut.cat

# ferSalut

Cuidem la teva salut



## Dormir per viure

### El poder reparador i actiu d'un son natural

Degeneració macular associada a l'edat

---

Cuidar el planeta és cuidar la teva salut

---

Tatuatges i pírcings: alteracions cutànies i implicacions per a la salut

**ferSalut**



Llegeix tots els continguts

 VÍDEO

Descobreix el nou món FerSalut



Gloria Gálvez Hernando  
Secretària d'Atenció Sanitària i Participació. Departament de Salut

EDITORIAL

# Quan el pacient participa, la salut avança

En salut hi ha una idea que cada cop té més pes: ningú entén millor què significa conviure amb una malaltia que la persona que la viu. Per això, si volem una atenció de debò centrada en el pacient, cal reconèixer-lo com a part activa del procés, i no només com algú que rep indicacions o tractaments. Quan professionals i pacients prenen decisions plegats, també comparteixen responsabilitat, confiança i esperança.



Participar no és només signar un consentiment. És poder dir què preocupa, què limita, què dona forces i què és important en cada moment. És tenir espai per preguntar, per entendre i per sentir-se entès. És recordar que darrere de cada diagnòstic hi ha una persona amb una història, una família, unes pors i unes prioritats que mereixen ser escoltades. En aquest sentit, escoltar de manera activa no és només una tècnica: és una manera de respectar i també de cuidar.

Perquè cuidar va més enllà de curar. Curar, quan es pot, és fonamental. Però cuidar sempre és possible: és acompanyar, orientar, donar eines, fer costat i adaptar l'atenció a la realitat de cada persona. Quan el pacient participa en

les decisions, el pla terapèutic deixa de ser "allò que m'han dit" i passa a ser un camí compartit. I això ajuda a seguir el tractament, reforça l'autonomia i fa créixer un empoderament que pot transformar la relació amb la pròpia salut.

Aquest és, ahora, el repte i l'oportunitat: construir una cultura sanitària basada en la proximitat, el consens i la corresponsabilitat. Una cultura on decidir junts sigui natural; on informar també sigui escoltar; i on cada persona se senti reconeguda en la seva dignitat i singularitat. Fer salut és, avui més que mai, caminar al costat del pacient perquè pugui viure amb més coneixement, més confiança i més capacitat de decisió.

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**

Jenni Rodríguez. EAP Albera Salut  
Àngels Senan. ABS Alt Camp Oest  
Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample  
Sara Esteve. 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  
Ariadna Parramon. EAP Vic  
Érika Ruiz. EAP Muralles Salut  
Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

**HAN COL-LABORAT**

Gloria Gálvez Hernando, Secretària d'Atenció Sanitària i Participació. Departament de Salut.

**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**

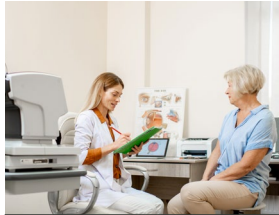
Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ser reproduïda ni totalment ni parcialment sense el consentiment de l'editor.

FerSalut Núm. 135 - Maig-Juny 2026

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



SUMARI



**Degeneració macular associada a l'edat**

Pàg. 4



**Dormir per viure. El poder reparador i actiu d'un son natural**

Pàg. 8



**Cuidar el planeta és cuidar la teva salut. Petits canvis a casa amb impacte positiu**

Pàg. 12



**Tatuatges i pírcings: alteracions cutànies i implicacions per a la salut**

Pàg. 18



Trobareu el vídeo al Canal YouTube Revista FerSalut



Portal fersalut.cat

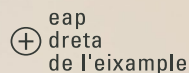
Descobreix el nou món FerSalut





Leasly Michelle García Arana  
Metgessa de geriatría

EAP Dreta de l'Eixample  
CAP Roger de Flor



# DMAE. Degeneració macular associada a l'edat

---

La degeneració macular associada a l'edat (DMAE) és una malaltia que sol aparèixer a partir dels 65 anys, és la principal causa de ceguesa irreversible en aquest grup d'edat, i és la responsable d'un terç dels casos de ceguesa a nivell mundial.

---



## Factors de risc

La degeneració macular és una malaltia que provoca la degeneració progressiva d'una regió de la retina anomenada màcula, que processa la resolució de les imatges, especialment els detalls més fïns.

No es coneix exactament què causa la DMAE, però el risc de desenvolupar-la és més gran en persones que:

- Tenen antecedents familiars de degeneració macular.
- Són dones.
- Són de raça caucàsica.
- Fumen.
- Porten un estil de vida sedentari.
- Tenen sobrepès o obesitat, sobretot si acumulen greix a l'abdomen.



# Síntomes



Els símptomes de la DMAE poden incloure:

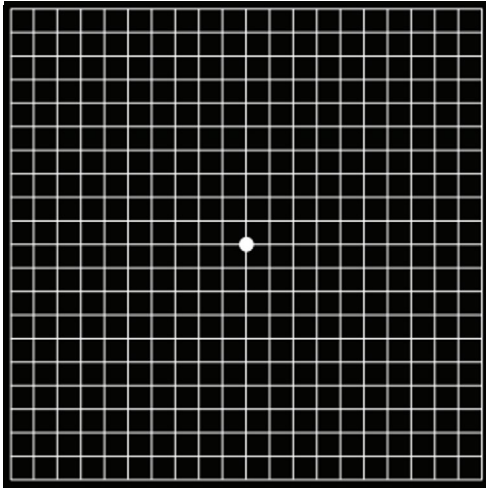
- Pèrdua de visió que apareix de manera sobtada, generalment com una taca fosca al centre de la visió, que dificulta veure els detalls.
- Les línies rectes poden semblar ondulades o torçades.
- Dificultat per reconèixer cares.
- Colors menys intensos.
- Problemes en llegir: poden faltar lletres o semblar borroses.

Si l'altre ull està sa o la persona no s'adona dels canvis, la malaltia pot passar desapercebuda fins que afecta també el segon ull.



Quan la degeneració macular afecta ambdós ulls, provoca una pèrdua de visió progressiva que no es pot recuperar i que pot arribar a causar ceguesa central, tot mantenint la visió perifèrica, tal com es mostra a les imatges.

## Diagnòstic



La prova inicial és molt senzilla. Consisteix a comprovar si hi ha alguna alteració o absència en la percepció de la imatge visual en una reixeta de línies blanques sobre fons negre, com la que es mostra a la imatge.

Si apareixen aquestes alteracions, és fonamental ser avaluat per un oftalmòleg/oga, qui realitzarà l'examen de fons d'ull i de l'agudesa visual. En alguns casos, es complementa amb una tomografia de coherència òptica [OCT].

Segons la fase en què es diagnostiqui la malaltia, sigui precoç, intermèdia o avançada, s'establirà la periodicitat de les visites de seguiment amb oftalmologia, que podran ser semestrals o anuals.

Si es presenten diversos casos a la família, el professional d'oftalmologia pot avaluar la conveniència de realitzar la prova genètica per ajudar a avaluar el risc i prendre mesures preventives en els altres membres no afectats.

## Tractament i recomanacions

Actualment no existeix un tractament específic per a la DMAE. Es recomana:

- Deixar de fumar.
- Complementar la dieta amb antioxidants, com la vitamina E, la vitamina C, la luteïna i la zeaxantina, el zinc i el coure, així com amb omega 3, per reduir el risc de progressió de la malaltia.

En les fases més avançades, es poden administrar medicaments directament a l'ull mitjançant injeccions, amb l'objectiu de retardar la pèrdua de visió. El principal desavantatge és la freqüència de les injeccions, que sovint cal mantenir durant anys.

La persona afectada haurà d'adaptar el seu entorn a la nova condició visual i utilitzar ajudes visuals disponibles per a persones amb discapacitat visual.

A més, és important tenir suport emocional, ja que la pèrdua de visió pot generar estrès, ansietat o depressió.



### ENLLAÇOS D'INTERÈS



Fundació Punt de Vista



Fundació ONCE

Anna Gaspà  
Metgessa de  
medicina Familiar  
i Comunitària



Laura Duran  
Psicòloga i Referent de  
Benestar Emocional i  
Comunitària



# Dormir per viure

---

El son no és un estat passiu ni un luxe prescindible, sinó una necessitat biològica fonamental per a la nostra supervivència. Dormir de manera adequada es considera el millor mètode natural per combatre l'envelliment i prevenir malalties.

---





## La importància d'un bon descans

Les hores de descans perdudes generen conseqüències físiques i mentals que no podrem recuperar més endavant. Un bon descans disminueix el risc cardiovascular, enforteix el sistema immunitari, ajuda a perdre pes i millora la nostra felicitat. Per contra, la privació del son augmenta dràsticament el risc d'infart, càncer i obesitat.

A nivell mental, l'impacte és alarmant: quan els problemes de son persisteixen, el risc de patir angoixa es duplica i el de depressió es quadruplica.

## La biologia del son

Per comprendre per què el son natural és insubstituïble, cal analitzar com el cervell gestiona la informació. El nostre cos es regeix pel ritme circadià, un rellotge intern coordinat pel nucli supraquiasmàtic que allibera melatonina amb la foscor. Paral·lelament, durant la vigília acumulem adenosina, una substància que genera una "pressió de son" creixent.

La cafeïna actua bloquejant els receptors d'adenosina, enganyant el cervell per no sentir fatiga, però l'adenosina es continua acumulant, provocant una caiguda d'energia quan l'efecte del cafè desapareix.

## Les fases del son

L'expert Matthew Walker descriu el son com un sistema actiu de transferència de dades. En aquesta analogia, l'hipocamp, la part del cervell on es consolida la memòria a curt i a llarg termini, actua com una "memòria USB" temporal on capturem els fets del dia. Aquesta estructura té una capacitat limitada i, si no dormim, l'hipocamp arriba al col·lapse (com una esponja xopa), reduint la nostra capacitat d'aprendre fins a un 40%.

Les fases del son són les encarregades de gestionar aquest magatzem:

- Son profund (Fase 4): El cervell genera ones potents que "empenyen" els records de l'hipocamp [USB] cap a l'escorça prefrontal, que funciona com un "disc dur" permanent. Això buida la safata d'entrada per a l'endemà.
- Fase REM: Apareix cada 90 minuts i és vital per a la creativitat i la regulació emocional. Aquí, el cervell interconnecta records i processa memòries emocionals per reduir-ne la càrrega negativa.

## La trampa dels fàrmacs i l'alcohol

Sovint es recorre a l'alcohol o a fàrmacs com les benzodiazepines per forçar el descans. Tanmateix, el son químic no és igual de reparador, ja que altera l'arquitectura del son i disminueix dràsticament la durada de la fase REM. A més, aquests medicaments poden generar tolerància, dependència i afectació cognitiva, per la qual cosa no són el tractament de primera elecció.



# Teràpia Cognitiva Conductual (TCC) i Tècniques de Relaxació

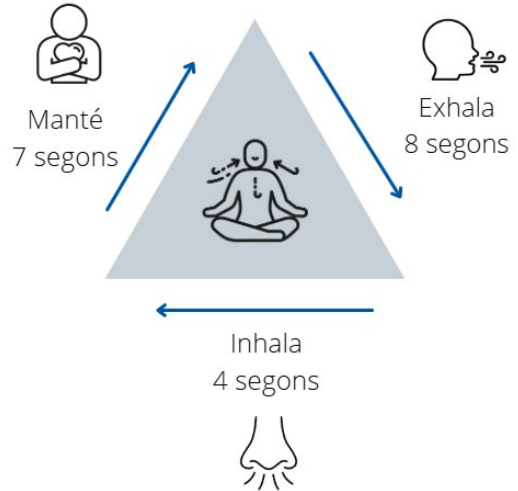
La Teràpia Cognitiva Conductual (TCC) és l'estratègia més efectiva per recuperar un son de qualitat de forma natural. Es basa en l'aprenentatge associatiu, entrenant el cervell perquè vinculi el llit exclusivament amb el descans.

Dins d'aquest enfocament, s'integren eines clau com:

1. Control d'estímuls: Si després de 20 minuts no s'ha agafat el son, cal sortir del llit i de l'habitació per fer una activitat monòtona fins a tornar a sentir somnolència
2. Higiene del son: Horaris regulars, sopar lleuger i eliminar pantalles dues hores abans d'anar a dormir.
3. Tècnica de respiració 4-7-8: Aquesta eina és fonamental per relaxar el sistema nerviós mitjançant l'activació del nervi vague. Consisteix a:

- Inspirar durant 4 segons.
- Mantenir l'aire durant 7 segons.
- Exhalar completament durant 8 segons.

Aquesta seqüència ajuda a baixar la freqüència cardíaca i la tensió arterial, facilitant una oxigenació cerebral òptima i un estat de relaxació profund necessari per iniciar el son de forma natural.



Millorar el descans mitjançant hàbits i tècniques naturals és una inversió de futur indispensable per a la nostra salut física i emocional



## ENLLAÇOS D'INTERÈS



### Canal Salut (gencat.cat)

El son, un element clau per a una vida saludable



### Revista FerSalut

Fàrmacs per dormir: per què són perillosos?



### Revista FerSalut

Pastilles, només les necessàries



Yolanda Caballero  
Administrativa

Julieta Arbotti  
Metgessa  
Cursant Màster en salut planetària

EAP Sardenya



# Cuidar el planeta és cuidar la teva salut

## Petits canvis a casa amb impacte positiu

---

Sabies que molts dels problemes ambientals tenen un impacte en la nostra salut? Existeix una connexió directa entre l'entorn i el nostre benestar. Factors com la contaminació de l'aire, el soroll urbà, el sedentarisme o una alimentació poc equilibrada s'associen a un major risc de malalties cardiorespiratòries i metabòliques.

---

Prendre consciència del vincle entre la salut i el medi ambient ens permet entendre que cada gest quotidià per viure de manera sostenible és, en realitat, una mesura preventiva per enfortir la nostra salut.

Un exemple clar és que des dels Centres d'Atenció Primària es promouen l'ús d'inhaladors amb baixa petjada de carboni, una decisió que beneficia tant el pacient com l'entorn.

Però, com podem incorporar petits canvis en el nostre dia a dia que cuidin la nostra salut i, al mateix temps, el futur del planeta?





## La llar conscient: un refugi per a la salut i el planeta

Sovint pensem en el canvi climàtic com un fenomen llunyà, però els seus efectes ja entren per la nostra finestra: l'augment de les temperatures i les pluges ha facilitat que mosquits transmissors de malalties com el dengue, el zika o el chikungunya s'instal·lin al nostre entorn.

La prevenció d'aquestes patologies comença a casa amb gestos senzills que aturen la seva proliferació. Buidar periòdicament els plats dels testos a les terrasses i evitar qualsevol acumulació d'aigua estancada en petits recipients és vital, ja que són els llocs on aquests insectes deixen els ous.

Aquesta cura de l'entorn exterior ha d'anar acompanyada d'una mirada conscient cap a l'interior. Apostar per un consum responsable i mantenir un espai amb menys objectes no només redueix l'estrès visual i millora la concentració, sinó que simplifica el manteniment i la neteja, evitant racons on es puguin acumular pols, brutícia o plagues.

## **Alimentació sostenible: menjar bé, per viure més i millor**

L'alimentació és un dels pilars amb més impacte ambiental i, al mateix temps, una de les claus fonamentals per a una bona salut. Apostar pel consum de proximitat redueix les emissions del transport i garantim aliments rics i frescos. Alhora, disminuir la carn vermella i augmentar la proteïna vegetal, com són els llegums, esdevé una estratègia clau per a la prevenció de malalties i la regeneració ambiental.

A casa, la planificació és el punt de partida: fer la llista de la compra, organitzar els àpats i una cuina d'aprofitament són gestos senzills per evitar el malbaratament i fomentar una relació més conscient amb el que mengem.

Pel que fa a la conservació dels aliments, cal prioritzar recipients de vidre: un material inert que, a diferència del plàstic, no es degrada ni allibera tòxics ni microplàstics amb la calor. Aquestes partícules invisibles poden actuar com a disruptors endocrins, interferint en el sistema hormonal i poden desencadenar processos inflamatoris crònics a llarg termini. Optar per materials resistents i duradors no només protegeix el teu organisme, sinó que disminueix la petjada ecològica de la llar evitant així la necessitat de reposició constant.

## Mobilitat sostenible: salut activa

La mobilitat activa, com caminar o anar en bicicleta, és l'aliada perfecta per a la salut cardiovascular: cada passa i cada pedalada enforteixen el cor. Per als trajectes més llargs, el transport públic és la millor opció per reduir la contaminació i protegir els nostres pulmons.

Així mateix, quan la distància o la urgència ho requereixin, prioritzar els taxis ecològics o vehicles privats elèctrics permeten moure'ns de manera responsable.

Moure'ns de manera conscient és l'empenta per guanyar salut!

La sostenibilitat és una responsabilitat compartida que ens convida a transformar el nostre estil de vida per cuidar el futur



## Estalvi d'energia i aigua: salut ambiental, salut respiratòria, salut comunitària

L'eficiència energètica és el motor d'una llar més saludable, confortable i sostenible. Accions tan senzilles com instal·lar bombetes LED, apagar els llums innecessaris i aprofitar la llum natural redueixen les emissions. Així mateix, l'ús d'electrodomèstics d'alta eficiència [classes A+, A o B] a més de minimitzar el consum, optimitza el rendiment de la llar. Finalment, convé desconnectar els carregadors i els aparells electrònics quan no s'utilitzen, ja que molts continuen gastant energia encara que semblin apagats.

Durant l'hivern, un bon aïllament de portes i finestres i una temperatura moderada i constant ajuden a mantenir un ambient interior estable, reduint la humitat excessiva i els corrents d'aire, factors que poden agreujar problemes respiratoris en persones sensibles.

A l'estiu, protegir la llar amb persianes i tendals, durant les hores de més calor, prevé el sobreescalfament i evita un cop de calor. Així mateix, prescindir de l'ús de l'aire condicionat evita la sequedat de les vies respiratòries i les molèsties a la gola. Ventilar durant la nit renova l'aire interior i afavoreix un descans reparador, alhora que disminueix el consum energètic i les emissions.





D'altra banda, petits gestos quotidians com escurçar les dutxes, tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents o durant l'afaitat, esbandir els plats amb seny, encendre la rentadora o el rentaplats a càrrega completa, reparar fuites... permeten estalviar litres sense perdre confort i evita el malbaratament d'aquest recurs escàs.

Recordem que la gestió responsable de l'aigua és la millor eina per combatre la sequera. Un consum excessiu pot esgotar les reserves i provocar restriccions que afectin directament la nostra qualitat de vida, limitant l'accés a activitats lúdiques i instal·lacions esportives.



## ENLLAÇOS D'INTERÈS



**Revista FerSalut**  
Salut respiratòria i salut planetària



**Canal Salut (gencat.cat)**  
Alimentació sostenible



**Canal Salut (gencat.cat)**  
Salut i natura



Mireia Morejón Villanueva  
Infermera Familiar i Comunitària

EAP Albera Salut · CAP Peralada



# Tatuatges i pírcings: alteracions cutànies i implicacions per a la salut

---

En les darreres dècades, els tatuatges i els pírcings s'han popularitzat com a formes d'expressió personal i cultural. Tot i que avui dia són pràctiques habituals, cal recordar que ambdues suposen una agressió directa sobre la pell, l'òrgan més extens del cos humà, i poden comportar diverses alteracions cutànies i riscos per a la salut si no es realitzen en condicions adequades.

---





## La pell com a barrera protectora

La pell actua com una barrera física, química i immunològica davant microorganismes i agents externs. Quan es fa un tatuatge o un pírcing, aquesta barrera es trenca de manera voluntària:

- En el tatuatge, s'introdueixen pigments dins la dermis mitjançant múltiples micra perforacions.
- En el pírcing, es crea una ferida oberta que travessa la pell o les mucoses per inserir una joia.

Aquestes alteracions poden desencadenar respostes inflamatòries i immunitàries, normals en un primer moment, però que en alguns casos evolucionen cap a complicacions.

# Alteracions cutànies associades als tatuatges

Els tatuatges provoquen una reacció inflammatòria inicial que forma part del procés de cicatrització. Tanmateix, poden aparèixer diferents alteracions:

## 1. Reaccions inflammatòries i infeccioses.

És habitual observar enrogiment, edema i sensibilitat durant els primers dies. Si les condicions d'higiene no són adequades, pot produir-se: Infecció bacteriana (impetigen, cel·lulitis) o infeccions víriques (herpes, hepatitis, HIV), infeccions fúngiques. Aquestes infeccions poden retardar la cicatrització i deixar cicatrius permanents.

Un exemple d'infecció bacteriana és l'impetigen, que és una infecció bacteriana superficial i molt contagiosa que pot aparèixer en la pell tatuada després de fer el tatuatge. Provoca vesícules, crostes groguenques, dolor, inflamació i supuració, sovint per mala higiene o cures inadequades.

Un altre exemple de complicació, en aquest cas vírica, és contraure hepatitis durant la realització del tatuatge. El risc d'hepatitis en tatuatges existeix si no hi ha mesures higièniques, ja que materials contaminats poden transmetre VHC i VHB a través de la sang. El contagi es produeix per reutilització d'agulles o eines no esterilitzades entre clients. La prevenció passa per anar a centres autoritzats, fer servir material d'un sol ús i estar vacunat contra l'hepatitis B.

## 2. Reaccions al·lèrgiques als pigments.

Alguns pigments, especialment els de color



Reacció al·lèrgica al pigment



Reacció infecciosa al tatuatge

vermell, groc o verd, poden provocar: dermatitis de contacte, picor persistent, inflamació crònica i lesions eczematoses sobre el tatuatge. Aquestes reaccions poden aparèixer setmanes o fins i tot anys després de la realització del tatuatge.

## 3. Formació de queloides i cicatrius patològiques.

En persones predisposades, la ferida pot generar cicatrius hipertròfiques o queloides, que són creixements exagerats del teixit cicatriu. Aquestes lesions poden ser doloroses i difícils de tractar.

## 4. Alteració de la detecció de lesions cutànies.

Els tatuatges poden dificultar la visualització de pigues, taques sospitoses o lesions pigmentades. Això pot retardar el diagnòstic precoç de malalties com el melanoma.

## Quines cremes s'han d'utilitzar abans i després perquè un tatuatge cicatritzi correctament?

Durant les primeres setmanes després de fer-se un tatuatge, cal aplicar pomada cicatritzant o vaselina després de netejar la pell suaument. Un cop cicatritzat, s'ha de mantenir hidratat el tatuatge amb crema neutra i protegir-lo del sol amb protector solar SPF alt per prevenir complicacions i preservar el color.



## Si tinc un tatuatge a la zona lumbar, em puc posar l'epidural durant el part?

Primer de tot, no és segur fer-se tatuatges durant l'embaràs. El més recomanable és esperar fins després del part i la lactància.

Si existeix un tatuatge recent a la zona lumbar, no contraindica l'epidural, però cal avisar l'anestèsista. La zona amb cicatrius o tinta molt densa podria complicar la tècnica.

Els tatuatges antics no són una contraindicació per a l'epidural, i la gran majoria de parts amb epidural es realitzen sense incidències sobre zones tatuades.

Els tatuatges i els pírcings són pràctiques estètiques i culturals àmpliament acceptades, però impliquen una modificació directa de la pell amb possibles conseqüències dermatològiques. La informació, la prevenció i la responsabilitat són claus per reduir els riscos i garantir que aquestes formes d'expressió corporal no comprometin la salut cutània

# Es poden eliminar fàcilment els tatuatges amb la tècnica de làser?

El làser és la tècnica per eliminar un tatuatge. L'eliminació de tatuatges amb làser consisteix a trencar el pigment perquè el cos l'elimini gradualment. Els colors foscos, com el negre i el blau, s'eliminen millor, mentre que els colors clars, com el blanc, groc o pastels, són més difícils o fins i tot impossibles.

La profunditat del pigment també influeix: els tatuatges professionals contenen més pigment i requereixen més sessions, mentre que els amateurs són més fàcils d'eliminar. Els tatuatges antics solen ser més fàcils de tractar perquè el pigment ja s'ha estabilitzat.



Eliminació d'un tatuatge

Normalment, calen entre 6 i 12 sessions, separades per 4-8 setmanes, perquè el cos elimini el pigment fragmentat. Durant el procés, la pell pot quedar vermella, inflorada, amb crostes o lleus hiperpigmentacions

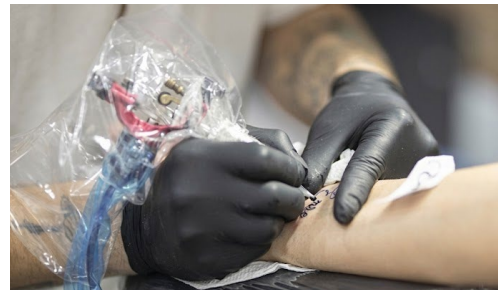
temporals, i en alguns casos pot quedar una lleu ombra si el tatuatge era intens o amb colors difícils.

La resposta depèn també del tipus de pell (les pells clares

responen millor) i de la zona (zones amb menys circulació com turmells o canells poden allargar el procés).

## Mesures de prevenció i cures

- Realitzar el procediment en centres homologats.
- Utilitzar material esterilitzat.
- Seguir estrictament les cures posteriors.
- Evitar el sol, piscines i platges durant la cicatrització.
- No manipular ni retirar la joia prematurament.
- Consultar un professional sanitari en cas de signes d'infecció.



Procediment correcte per a la realització d'un tatuatge amb material estèril

# Alteracions cutànies associades als pírcings

Els pírcings creen una ferida contínua mentre la joia roman col·locada, fet que pot generar complicacions locals:

## 1. Inflamació i infecció

Les zones més afectades solen ser: lòbuls de l'orella, nas, llavis i/o melic. Les infeccions poden manifestar-se amb:

- Dolor
- Supuració
- Enrogiment
- Febre local



Cel·lulitis provocada pel pírcing

En alguns casos, poden evolucionar cap a una infecció local que finalment es converteix en un abscess, és a dir, una acumulació de pus.

## 2. Rebuig i migració del pírcing

El cos pot identificar la joia com un cos estrany i intentar expulsar-la, fenomen conegut com a rebuig, que provoca desplaçament progressiu del pírcing, a primera vista de la pell i/o risc de cicatrius visibles.

## 3. Reaccions al·lèrgiques als metalls

El níquel és un dels principals responsables de la dermatitis al·lèrgica de contacte, picor intensa i/o enrogiment crònic. Per aquest motiu, es recomana utilitzar materials hipoal·lèrgics (titani, acer quirúrgic o or).

## 4. Complicacions específiques segons la zona

- Pírcings bucals: poden causar erosió de l'esmalt dental i lesions a les genives.
- Pírcings genitals: augmenten el risc d'infeccions i de transmissió de malalties.
- Pírcings al cartílag: tenen més risc de mala cicatrització i deformitats (queloides).



ENLLAÇOS D'INTERÉS



Canal Salut ([gencat.cat](http://gencat.cat))  
Tatuatges, micropigmentacions  
i pírcings

# Actualitat dels nostres centres





## Salut oral durant l'embaràs: una cura essencial per a la mare i el nadó

Durant l'embaràs, tenir cura de la salut bucodental no només beneficia la mare, sinó que també influeix en la salut futura del nadó, ja que la transmissió de bacteris es produeix principalment a través de la saliva.

Els canvis hormonals durant l'embaràs poden afavorir l'aparició de gingivitis i altres alteracions a les genives, tot i que no augmenta el risc de càries. A més, situacions com els vòmits, en els primers mesos de gestació, poden provocar un lleuger desgast de l'esmalt dental.

Per aquest motiu, és especialment important mantenir una bona higiene oral i realitzar una revisió odontològica durant el primer trimestre. Un cop realitzada, es valorarà si cal fer una visita amb la higienista durant el segon trimestre per tractar el trastorn periodontal. La majoria de tractaments conservadors es poden dur a

terme amb seguretat, preferiblement durant el segon trimestre, i permeten prevenir complicacions més importants.

**Cuidar la boca durant l'embaràs és una part fonamental de la salut global de la mare i del futur infant**

## Vall del Glorieta: salut, natura i benestar a l'estiu

Amb l'arribada del bon temps, la Vall del Glorieta esdevé un espai ideal perquè totes les persones pugueu gaudir de la natura i mantenir-vos actius. Les activitats a l'aire lliure aporten salut i benestar, però la calor de l'estiu fa necessari extreure algunes precaucions bàsiques i tenir cura de l'entorn. Des del CAP d'Alcover us compartim recomanacions senzilles per gaudir-ne amb seguretat.



És aconsellable planificar les sortides evitant les hores de més calor i aprofitar el matí o el final del dia. Hidrateu-vos bé: porteu sempre aigua i beveu sovint, encara que no tingueu set, i opteu per aliments lleugers per mantenir l'energia.

Protegiu-vos del sol amb gorra, ulleres de sol i crema solar, i escolliu roba lleugera i transpirable. Un bon calçat és essencial per caminar amb seguretat i evitar lesions en terreny natural.

Abans de sortir, consulteu la previsió del temps i eviteu sortir si les condicions no són favorables. Informeu a algú del vostre recorregut i porteu el mòbil carregat.

Durant l'activitat, escolteu el vostre cos i adapteu el ritme a les vostres possibilitats. Feu pauses i, si noteu mareig o cansament, atureu-vos, hidrateu-vos i demaneu ajuda si cal.



Finalment, recordeu que la Vall del Glorieta és un espai natural que hem de respectar: no deixeu residus, cuideu flora i fauna, eviteu sorolls innecessaris, controleu mascotes i segiu camins senyalitzats. Gaudir-la també és cuidar-la.

## Desconnexió digital: gaudim d'un estiu sense pantalles

L'estiu hauria de ser un moment de desconnexió real, però els darrers anys l'ús intensiu de pantalles (mòbils, tauletes...) continua creixent durant les vacances, especialment entre infants i adolescents.



Hi ha molts estudis que alerten que la llum blava dels dispositius altera els ritmes circadians i redueix la qualitat del son. A més, l'exposició continuada a continguts digitals pot incrementar l'estrès i disminuir la capacitat de concentració, fins i tot en períodes que haurien de ser de descans.

Aquest estiu, desconnecta de les pantalles, aprofita per millorar el descans i allunyar-te del consum constant d'informació.

A més, reduir "el temps digital" afavoreix realitzar activitats a l'aire lliure, bàsiques per a la salut física i emocional. L'estiu és un bon moment per promoure les trobades presen-

cial, el joc no digital i així reforçar vincles i millorar les habilitats socials.

Estableix franges horàries lliures de pantalles, sobretot al matí i abans d'anar a dormir, i fomenta activitats alternatives com la lectura, esports, excursions o jocs de taula.

**Apaga la pantalla i gaudeix de l'estiu!**

Més informació:

**Canal Salut [gencat.cat]**  
Salut i benestar digital en la infància i l'adolescència



## A l'estiu, mantinguem-nos actius: que les vacances no aturin la salut



L'arribada del bon temps sol ser sinònim de descans. Per a moltes persones grans aquest període també implica una aturada de l'activitat física habitual. Amb el tancament d'activitats es genera un buit de gairebé tres mesos en el que augmenta el risc del sedentarisme.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la constància és la clau. Quan deixem de moure'ns, no només perdem forma física, perdem autonomia. El que s'ha guanyat durant tot l'hivern amb esforç es pot esvair en poques setmanes d'inactivitat. Això es tradueix en:

- **Sarcopènia:** pèrdua de massa i força muscular.
- **Fragilitat:** major risc de caigudes i lesions.
- **Cansament:** més dificultat per realitzar les tasques del dia a dia.

### Programa "A l'estiu, mantingue't actiu"

El CAP Muralles tornem a posar en marxa aquesta iniciativa que neix per donar continuïtat a la cura del cos a partir del mes de juny, oferint un entorn segur, professional i supervisat.

En què ens centrem?

- **Força muscular:** el motor que ens manté dempeus.
- **Equilibri:** per guanyar seguretat en la marxa i evitar ensurts.
- **Capacitat aeròbica:** per millorar la resistència i el benestar general.
- **Socialització:** per combatre l'aïllament que sovint provoquen la calor i el tancament dels centres habituals.

L'exercici físic és el millor medicament que podem prescriure. No es tracta només d'afegir anys a la vida, sinó de donar vida i qualitat als anys. **Per a més informació: 977 249 404**

## Gestió i autocura de la Diabetis

Al CAP Centelles hem iniciat una activitat grupal amb persones diagnosticades de diabetis tipus 2. L'objectiu principal és empoderar el pacient en el procés de gestió de la seva malaltia, fent educació i donant eines per l'autocura.

La diabetis és una malaltia crònica que ben controlada ens ajudarà a disminuir el risc de patir les seves complicacions, les quals poden aparèixer al llarg dels anys si no hi ha una bona gestió de la malaltia. Per això és important l'educació per la salut en aquestes sessions grupals, on la pròpia persona adquireix el coneixement i valora la importància dels bons hàbits i canvis en l'estil de vida, afavorint una dieta saludable, activitat física i control del pes.

Es tracta d'una activitat multidisciplinària que consta de 6 sessions setmanals, d'una hora i mitja de durada, amb la participació d'infermeria, la nutricionista, la referent de benestar emocional i podologia. Ha tingut molt bona acollida i pròximament programarem la segona edició.

Per a més informació, podeu dirigir-vos al centre i seguir-nos a les xarxes socials.

### Històries que ens connecten "Les pantalles a taula"



## Refugis climàtics 2026 al barri de Poble-sec

Els refugis climàtics són espais pensats per oferir confort tèrmic: en els espais oberts, permeten protegir-se de la calor, i en els espais tancats, tant de la calor com del fred.

Protegir-se de la calor és essencial durant els mesos d'estiu, quan les temperatures són elevades. És important hidratar-se, vestir amb roba còmoda i transpirable i evitar les hores de més calor durant el dia. Per guarir-se de la calor l'ajuntament obre diferents espais amb aquesta finalitat: els refugis climàtics.

Tot i que la majoria d'aquests espais estan oberts durant tot l'any, el període oficial d'activació del servei és del 15 de juny al 15 de setembre. Malgrat això, els horaris i dies d'obertura poden variar, per la qual cosa es recomana consultar-los prèviament.

A continuació, us presentem els refugis climàtics del nostre barri:

- Centre Cultural Albareda [C/ Albareda, 22-24]
- Biblioteca Poble-sec - Francesc Boix [C/ Blai, 34]
- Casal de Gent Gran del Poble-sec [Pl. del Sortidor, 12]
- Centre Cívic El Sortidor [Pl. del Sortidor, 12]

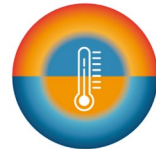
A més, la nostra ubicació privilegiada a la ciutat ens permet gaudir de l'accés a diversos parcs en un entorn natural com el parc de Montjuïc.



A la porta del CAP  
trobaràs una font  
d'aigua potable  
disponible per a  
tothom. Només  
cal que portis la  
teva ampolla!

### REFUGIS CLIMÀTICS

Utilitza aquest espai per  
protegir-te de la calor i el fred



Telèfon 010  
Informació Barcelona ( trucada gratuïta )  
barcelona.cat/refugiaclimatics

PLA CLIMA



Cal recordar que els refugis climàtics generalment no disposen d'atenció sanitària. En cas de patir un cop de calor, és important adreçar-se al CAP o al centre sanitari més proper

## L'EAP Sardènia: el teu microrefugi davant la calor

Amb l'arribada de les altes temperatures, el nostre compromís amb la salut de la comunitat va un pas més enllà de les consultes. Un any més, l'EAP Sardènia es consolida com a Microrefugi Climàtic dins la xarxa de la ciutat, oferint un espai segur, fresc i obert per a tothom qui ho necessiti.

Un Refugi Climàtic és un espai públic (o equipament) preparat per proporcionar confort tèrmic i descans a la població, davant temperatures extremes (episodis de fred o calor).

Tot i que estan oberts a tothom, són espais vitals per als col·lectius més vulnerables, com són:

- Gent gran i persones que viuen soles.
- Nadons i infants.
- Persones amb malalties cròniques (cardiorespiratòries, diabetis, etc.).
- Persones amb recursos limitats a la llar.

Per tant, si et sents malament per la calor mentre ets al carrer, o si casa teva no disposa de les condicions de refrigeració/ventilació necessàries, pots venir al nostre centre en l'horari habitual d'obertura per descansar en un ambient climatitzat, amb una temperatura estable i confortable.



Mentre ens visites o ets a casa, recorda aquests consells bàsics:

- Beu aigua sovint, encara que no tinguis set.
- Vesteix roba lleugera, de colors clars i teixits naturals.
- Evita l'activitat física intensa durant les hores de més calor (d'11 h a 17 h).
- Tanca les persianes i cortines on toca el sol i obre-les a la nit per refrescar.

Cuidar-se de la calor també és una forma de cuidar la teva salut!

## Unitat d'Obesitat multidisciplinària al CAP Sarrià



Creació d'una Unitat d'Obesitat multidisciplinària al CAP Sarrià, una iniciativa orientada a millorar l'abordatge integral de l'obesitat en l'àmbit de l'Atenció Primària. Respon a l'alta prevalença de casos amb comorbiditats que no requereixen derivació hospitalària però sí un seguiment estructurat.

La unitat, liderada pel Dr. Gabriel Cuatrecasas, funciona amb un equip format per professionals de medicina de família, infermeria i nutrició, amb visites coordinades i un model assistencial propi que combina atenció individual i intervencions grupals.

### Què hem aconseguit?

Els resultats mostren millores en paràmetres metabòlics i funcionals, així com en la satisfacció dels pacients, que valoren positivament l'abordatge multidisciplinari i el temps dedicat. Igualment, la iniciativa ha contribuït a optimitzar els recursos assistencials i a reforçar la qualitat del treball dels professionals.

### Un reconeixement que ens encoratja

Aquesta iniciativa ha estat reconeguda com a millor iniciativa en la categoria de "Desenvolupament professional" en el marc de les IX Jornades d'Innovació en Atenció Primària, celebrades el passat 9 d'abril de 2026 a l'Hospital Althaia de Manresa, organitzades pel Consorci Sanitari de Salut i Social de Catalunya i la Unió Catalana d'Hospitals.

## Aquest estiu, el CAP torna a ser refugi climàtic

El CAP Vallcarca-Sant Gervasi torna a oferir aquest estiu un espai de refugi climàtic per fer front a la calor, amb activitats de promoció de la salut i la participació d'entitats del territori.



Amb l'arribada de l'estiu i l'augment de les temperatures, el CAP Vallcarca-Sant Gervasi torna a activar el seu espai de refugi climàtic. En aquest cas, es tracta d'un microrefugi climàtic, un format que ofereix aquest servei en dies i horaris concrets, però amb el mateix objectiu: proporcionar confort tèrmic, descans i un espai segur davant les altes temperatures.

La calor intensa i prolongada pot tenir un impacte important en la salut, especialment en persones grans, amb malalties cròniques o en situacions de vulnerabilitat. En aquest context, iniciatives com els refugis climàtics esdevenen una eina clau per protegir la població.

El microrefugi estarà actiu els divendres de juliol fins a mitjans d'agost, de 10 a 12 h, a la 4a planta del CAP. Durant aquestes sessions, a més de disposar d'un espai fresc, es realitzaran activitats de promoció de la salut amb diferents temàtiques, conduïdes per professionals de diverses disciplines del centre, així com per entitats del territori.

Aquesta iniciativa compta amb la col·laboració d'associacions locals i la participació de la Taula del Coll, reforçant el treball en xarxa i el vincle amb la comunitat.



## Plegats contra l'edatisme: compromesos amb la gent gran

Des del CAP El Remei promovem activament la sensibilització sobre el bon tracte a la gent gran a través de la cultura i l'esport, recordant la importància del respecte i la dignitat en totes les etapes de la vida.

A l'EAP Vic treballem durant tot l'any per fer del centre i de la ciutat un espai segur. La nostra Comissió Contra la Violència es reuneix periòdicament per coordinar accions de sensibilització amb l'objectiu d'oferir eines que ens ajudin a detectar i prevenir qualsevol situació d'abús.

El 15 de juny vam celebrar el Dia Mundial de Presa de Consciència del Maltractament a la Gent Gran. Aquesta efemèride va servir de motor per organitzar activitats que van més enllà de la reflexió teòrica, buscant la participació directa de la ciutadania de Vic.

Vam representar l'obra "El llegat" a l'espai ETC de Vic, un espectacle de teatre científic i interactiu que va permetre als assistents entendre millor què és l'edatisme - la discriminació degut a l'edat - i com influeix en el nostre tracte cap a la gent gran.

També ens vàrem sumar a una caminada conjunta amb el CAP Vic Nord, en una jornada d'activitat física i convivència que va incloure una lectura de relats molt especial, posant de manifest que l'envelliment actiu i el contacte entre generacions són les millors eines per combatre la soledat.

**Treballem plegats per fer de l'EAP Vic un espai segur i lliure de violència per a totes les edats**

## Recomanacions per gaudir de l'aire lliure amb seguretat

Amb el bon temps, és moment de gaudir de parcs, platges, piscines i boscos.

Però també augmenten els accidents, sent els domèstics la primera causa de mortalitat als infants menors de dos anys, i els accidents de trànsit als majors de dos anys als països desenvolupats.

Per això, des dels equips de pediatria us donem 5 consells clau:

1. Utilitzeu el casc quan aneu en bici o patinet (infants i adults).
2. Comproveu el temps abans d'una excursió i aneu ben equipats.

3. Menors de 3 anys: res de globus, objectes petits ni fruits secs sencers.
4. No deixeu mai els infants sols a la piscina o a la platja.
5. Useu sempre sistemes de retenció homologats al cotxe, encara que sigui un trajecte curt.

Més consells:



**Hospital Sant Joan de Déu Barcelona**

Com gaudir d'un estiu segur en família

# ferSalut



## comença amb tu



Menja bé, descansa, mou-te, relaciona't... Si tens més idees per fer salut participa!

Bústia de suggeriments



ferSalut

Subscriu-te a la revista digital

Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)

www.fersalut.cat

fersalut\_aceba

@revistafersalut

Canal ferSalut

