

www.fersalut.cat

ferSalut

La revista del teu centre de salut

**T'agradaria ser
donant de
sang?**



ferSalut.cat

informació en salut a un clic

Infants

Otitis infantil

Família

Faringitis o mal de coll

Gent gran

Lesions cutànies

Salut

Donació de sang i plasma

 L'entrevista

Donacions
de sang



A l'estiu, els malalts no fan vacances

Platja, passejades per la muntanya, migdiades infinites, vermut amb amics que fa temps que no veiem, viatges a llocs desconeguts, festivals de música... L'estiu és tot això i molt més. És aquella estació en què trenquem la rutina del curs per regalar-nos moments únics que ens oxigenen per agafar el setembre amb energia.

Però els malalts no fan vacances. Cada dia fan falta a Catalunya 1.000 donacions de sang i 200 de plasma. Clíniques i hospitals continuen tenint pacients ingressats que necessitaran sang i derivats de la sang per als seus tractaments o per accidents o parts que es compliquen. Per això, també a l'estiu, els donants sou imprescindibles.

Però l'estiu és temps de vacances. Canviem d'hàbits i busquem aquell punt per recarregar les bateries. Bé, doncs jo us proposo que la primera recàrrega de piles la feu anant a donar sang o plasma. Si no ho heu fet mai, veureu la incomparable sensació que suposa estar tom-

bat pensant que salveu una persona que només podrà viure gràcies a la vostra donació. Sentireu com donar sang us fa excepcionals.

I què passa amb qui no pot donar per edat o malaltia? Doncs per sort, tothom pot donar perquè tothom pot involucrar-se amb la donació. Algunes persones participen com a voluntaris a la Federació Catalana de Donants de Sang. D'altres fan piulades o envien missatges als grups de WhatsApp informant de col·lectes properes. N'hi ha que acompanyen a una persona a donar sang. Les possibilitats són infinites i totes tan importants com la donació mateixa.

Tenim la sort de viure en un país on fa anys que no se suspensen operacions per manca de sang. Però us puc assegurar que de sang no en sobra, i menys a l'estiu quan les



donacions baixen al voltant d'un 30%, tot i que les necessitats es mantenen pràcticament igual. Per això, com a ciutadans cívics i responsables, de la mateixa manera que tenim cura de no malbaratar aigua o procurem reciclar els residus, hem de donar sang i plasma.

Ara que ja tenim l'estiu aquí, doneu sang, feu piulades o compartiu el missatge per WhatsApp. Aquest estiu, viuiu i feu viure!

FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Rosario Jiménez. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis
anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Sara Argelés. EAP Albera Salut

Montse Navarro. ABS Alt Camp Oest

Elisabet Florensa. EAP Dreta de l'Eixample

Lourdes Tuneu. EAP Osona Sud-Alt
Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardanya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les
Planes

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Murallès Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HAN COL-LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Marc Ibarrs i Badia, President de la Federació Catalana de Donants de Sang (FCDS).

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

QUAE Soluciones creativas a medida
Tel. 93 174 00 64 - www.quae.es

Dipòsit legal: B-41601-2003

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

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

Infants

4



Crec que el meu fill té otitis

Cinc de cada sis infants tenen almenys una infecció de l'oïda abans de complir els 3 anys. Factors de risc, principals símptomes i possibles tractaments.

Família

12



El mal de coll

La faringitis o mal de coll és una de les causes més freqüents d'atenció a les consultes. És important distingir la causa de la infecció, vírica o bacteriana, per evitar l'ús d'antibiòtics si no és necessari.

Gent Gran

8



Lesions cutànies en la gent gran

Les arrugues o les taques a la pell de la cara, el coll i les mans solen ser els signes més evidents de l'envelliment de la pell, però també es poden desenvolupar malalties per l'excés d'exposició al sol.

Salut

16



T'agradaria ser donant de sang?

La sang està composta de glòbuls vermells, plasma i plaquetes i cada component es transfon a un malalt diferent. Per això, una única donació de sang pot beneficiar a tres persones diferents.

L'entrevista



Trobareu
l'entrevista al
Canal YouTube
Revista FerSalut



Parlem sobre Donacions de sang

Entrevista a Lourdes Tuneu, Responsable d'Atenció al Ciutadà i de Salut Comunitària i Coordinadora de les campanyes de donacions d'EBA Centelles.

Crec que el meu fill té otitis

Cinc de cada sis infants tenen almenys una infecció de l'oïda abans de complir els 3 anys. Els petits són els més vulnerables a les otitis però, què podem fer per a prevenir-les?, quan hem d'acudir al metge?

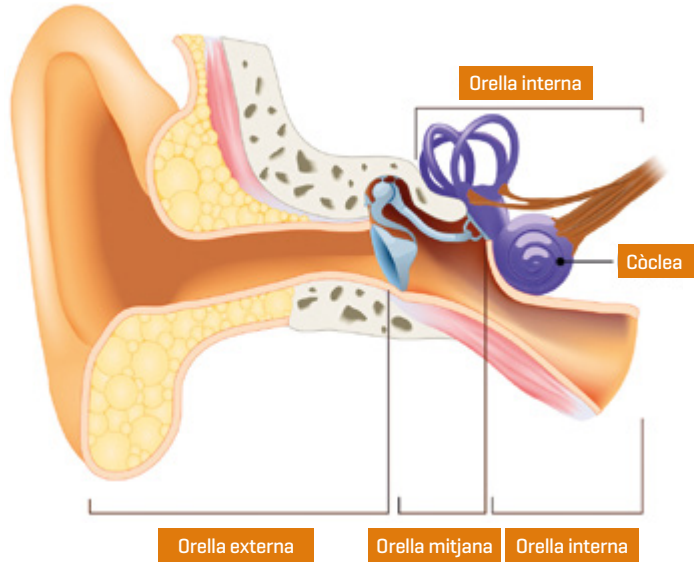


María Cuenca Reina
Estudiant 6è de Medicina de la UIC
EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes
@CapSarria



Ivan Martí García
Pediatre
Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi
@aprimariavsg





Què és una otitis?

L'otitis és la inflamació d'algun dels teixits de l'oïda. Depenent de la part de l'oïda que estigui afectada, existeixen 2 tipus d'otitis: l'otitis externa i l'otitis mitjana. Aquesta pot ser aguda o crònica. La seva causa és infecciosa, normalment per bacteris.

Quins símptomes pot presentar?

- L'otitis externa és la infecció de la pell del conducte auditiu i cursa amb dolor a la manipulació del pavelló auricular, secreció, sensació d'oïda tapada i a vegades pèrdua de l'audició si el conducte auditiu s'ha edematitzat.
- L'otitis mitjana aguda sol anar associada a un quadre de congestió nasal. Al cap de pocs dies pot aparèixer dolor d'oïda, que es pot acompanyar de sensació de malestar general, febre, vòmits, secreció de líquid per l'oïda. Els més petits solen rebutjar l'aliment, presentar irritabilitat i plor inconsolable.

El meu fill està predisposat a fer otitis?

Els factors de risc més freqüents de les otitis són:

- Assistir a guarderies.
- Passar temps en contacte amb l'aigua, submergir el cap.
- Canvis climàtics bruscos.
- Exposició al fum i tabac.
- Climes freds.
- Infecció recent de l'oïda.
- La lactància materna exerceix un efecte protector sobre les infeccions respiratòries i, per tant, sobre les otitis.

Com puc prevenir-la?

1. Evitar la manipulació de les oïdes, no utilitzar bastonets per a retirar el cerumen.
2. Assecar bé les orelles després de la dutxa.
3. Evitar l'entrada d'aigua a l'oïda. En infants que pateixen otitis recurrents, utilitzar taps de protecció a la piscina.
4. Evitar els factors que predisposen a tenir infeccions de l'oïda mitjana.
5. És aconsellable la lactància materna i tractar les al·lèrgies i les infeccions de les vies respiratòries.
6. Realitzar amb cura les rentades nasals, ja que en els petits poden causar l'entrada d'aigua a través de l'oïda mitjana. La forma correcta de fer les rentades és amb l'infant incorporat o assegut. Introduïm el sèrum fisiològic amb una xeringa, perpendicular a la cara, cap a l'interior del nas per cada un dels narius. Després del rentat, és aconsellable que l'infant succioni (pit o biberó) per ajudar-lo a empassar el moc.
7. És important descartar patologia al·lèrgica i adenoidal.

Què he de fer perquè millori?

En presència d'aquesta clínica, heu d'acudir al pediatre. Ell verificarà el diagnòstic a través de la història clínica i l'otoscòpia i indicarà el tractament.

Les otitis externes solen requerir gotes per a les oïdes que contenen antibiòtic i esteroides per a disminuir la inflamació. És molt important que el conducte auditiu es mantingui sec.

En països desenvolupats, l'otitis mitjana és una malaltia generalment lleu. Un 80% es resol espontàniament, sense necessitat de prendre antibiòtics.

Algunes complicacions, com la mastoïditis, són poc freqüents en infants prèvia-

ment sans i sense malalties cròniques que predisposin a patir infeccions greus.

Per tant, hi ha dues possibilitats pel que fa al tractament de les otitis mitjanes:

1. Tractar només amb analgèsics (ibuprofè, paracetamol) i observar l'evolució durant les següents 48-72 hores. En la majoria dels casos els símptomes desapareixen.
2. Si hi ha molta afectació de l'estat general, és un nen menor de 2 anys, es tracta d'una otitis bilateral o supurada, o no s'aprecia millora al cap de 2-3 dies, pot ser necessari el tractament amb antibiòtics.

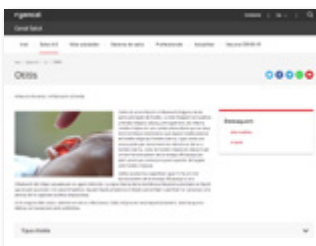
Quins símptomes m'indiquen que he d'anar a urgències?

Si malgrat totes les mesures, apareix l'otitis, acudir a urgències si:

- Hi ha sortida de sang pel conducte auditiu extern.
- Apareix inflamació, es posa vermella, dolorosa i augmenta la regió posterior de l'orella.
- Està molt marejat o té vertígens.
- Vomita.
- Apareix rigidesa de coll, està somnolent o es queixa de mal de cap.



Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
secció: Salut A-Z -> Otitis



<https://www.analesdepediatria.org>
Cercador -> Artículo otitis media aguda



<https://www.stanfordchildrens.org/es>
Cercador: Otitis media

Gent Gran

Lesions cutànies en la gent gran

La pell amb el pas del temps pateix canvis degut a l'envelliment. Les arrugues o les taques a la pell de la cara, el coll i les mans solen ser els signes més evidents de l'envelliment de la dermis. Però a més es desenvolupen malalties a la pell.



Migdalia Miledys Féliz Florián
Metgessa de família
EAP Vic - CAP El Remei
@EAPVIC



El fotoenvelliment

Els canvis a la pell es produeixen bàsicament per dos mecanismes: un intrínsec, d'envelliment propi o veritable i un altre degut a l'exposició permanent, però evitable, a les radiacions ultraviolades del sol i que anomenem fotoenvelliment.

Amb el pas del temps, la pell perd la capacitat de reparar les lesions que pateix a causa de les radiacions solars, per la qual cosa, el fotoenvelliment pot arribar a ser irreversible. Entre altres factors que hi poden conduir hi ha el tabac i l'alcohol i les influències ambientals i climàtiques. La pell pot patir efectes més perjudicials com: cremades solars i càncer de pell si no es duen a terme les mesures preventives adequades.

**La millor manera d'evitar
el fotoenvelliment és la
prevenció, que tindrà més
èxit com més precoçment
s'iniciï, fins i tot des de la
infància**

Quins signes presenta



Els signes del fotoenvelliment es fan més visibles a les zones del cos més exposades al sol. D'aquesta manera, el fotoenvelliment facial, el coll, l'escot, el cuir cabellut i els braços són els més habituals. Els més comuns són:

- Xerosi, sequedat i aspror al tacte.
- Pèrdua d'elasticitat. Flacidesa cutània, la pell es despenja.
- Arrugues, solcs i línies profundes a la pell.
- Taques i pigmentació irregular.
- Cloasma o melasma: es tracta de taques per

hiperpigmentació de melanina a l'epidermis i la dermis que apareixen a la zona del rostre, principalment al front, les galtes i el llavi superior. Es poden prevenir limitant l'exposició al sol i controlant els factors hormonals desencadenants.

- Queratosi actínica: formació de lesions descamatives i crostes que poden determinar un risc augmentat de càncer de pell.
- Porpra senil o de Bate-man: que es manifesta com a taques violàcies indolors que apareixen davant de mínims traumatismes en pell fotodanyada d'avantbraços i

dors de mans.

- Hipomelanosi guttata: diverses petites taques blanques en membres.
- Malaltia de Favre-Racouhot. L'exposició crònica al sol pot generar l'aparició de barbs (punts negres) i quists groguencs a la zona de la cara propera als ulls.

Com a resultat de l'efecte acumulatiu i irreversible de l'exposició a la radiació, apareixen lesions premalignes amb el temps com les queratosi actíniques de base vermella amb escates o lesions tumorals com els carcinomes basocel·lulars, espinocel·lulars i el melanoma cutani.

Mantenir la pell sana

Una mica de sol pot ser beneficiós, però per mantenir la pell sana, són recomanables els consells següents:

- **Limitar el temps d'exposició al sol.** Està bé sortir durant el dia, però intentar evitar el sol durant les hores que els raigs UVA i UVB són més intensos: entre les 10 hores i les 15 hores. No recomanem una exposició directa de més de 30 minuts.
- **Utilitzar protector solar.** Un protector solar amb un número SPF (factor de protecció solar) de 15 o més. El millor és triar protectors solars que indiquin "ampli espectre" a l'etiqueta. Aplicar el protector solar de 15 a 30



minuts abans de sortir. El protector solar cal tornar a aplicar-se almenys cada 2 hores. Utilitzar protector solar resistent a l'aigua i amb més freqüència quan es neda, es sua o es frega la pell amb una tovallola.

- **Fer servir roba protectora.** Sempre és recomanable portar un barret o una gorra que proporcioni ombra a la cara, fer servir ulleres de sol per evitar

que els raigs solars perjudiquin la salut dels ulls i la vista. Si heu d'estar al sol, feu servir camises lleugeres de màniga llarga i pantalons llargs o faldilles llargues.

- **Mantenir-se ben hidratat.** En cas que es facin activitats o esports a l'aire lliure, és recomanable ingerir abundants quantitats d'aigua fresca i líquids saludables o aliments que tinguin molta aigua, com la pinya, la síndria, el meló, el tomàquet, entre altres. Això evitarà que el cos es deshidrati i pugui ser víctima d'un cop de calor o d'insolació.
- **Evitar bronzejar-se.** No utilitzeu llums solars o llits de bronzejat.



Enllaços d'interès



<https://www.fersalut.cat>

Secció: El teu CAP -> Cremes solars



<https://www.fersalut.cat>

secció: Àmbits -> El teu CAP -> Càncer cutani



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>

Secció: Salut A-Z -> Càncer

El mal de coll

La faringitis, comunament anomenada mal de coll, és una de les causes més freqüents d'atenció a les nostres consultes. És important distingir la causa de la infecció, vírica o bacteriana, per evitar l'ús d'antibiòtics si no és necessari.



Mireia Morejón Villanueva

DUI



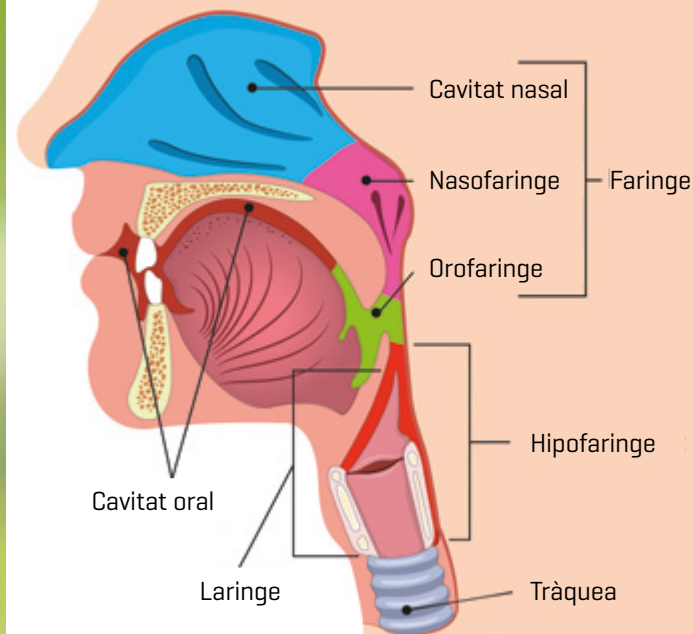
Dr. Xavier Carbonés Casanovas

Metge de família

Albera Salut
@AlberaSalut



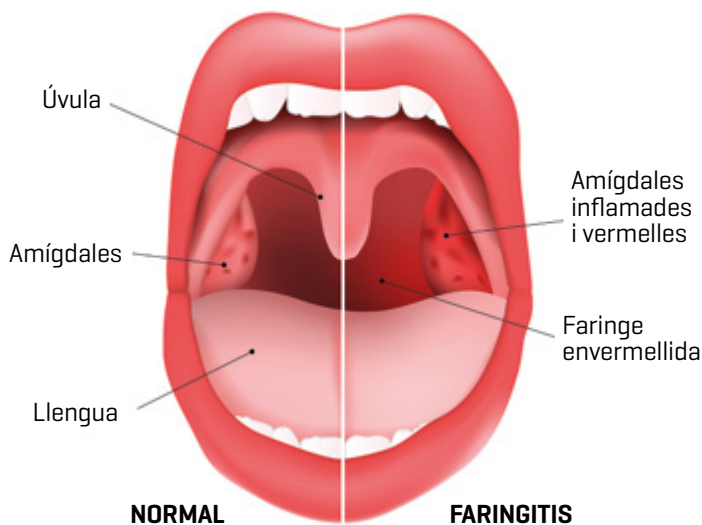
ANATOMIA (LARINGE / FARINGE)



Anatòmicament, podem considerar el coll dividit en 3 parts.

1. La part superior és la Faringe, que és alhora la paret posterior del coll i inclou el teixit amigdal·lar. Per això, quan està inflamada, parlem de faringoamigdalitis.
2. La part central correspon a la Laringe.
3. La part més baixa correspon a la Tràquea.

INFECCIÓ VÍRICA



D'aquestes tres ubicacions, és a la faringe d'on es deriven la majoria de les consultes per "mal de coll" i que nosaltres anomenem faringitis.

Quines són les causes més freqüents de faringitis?

Tot i que hi ha diverses causes, la majoria corresponen a infeccions. Com sabem, les infeccions són provocades, fonamentalment, per virus i bacteris. Doncs bé, en les faringitis, bona part de les infeccions (fins al 80% dels casos), són protagonitzades per virus. Hi ha un percentatge menor que correspon a infeccions bacterianes i que solen afectar el teixit

amigdal·lar (faringoamigdalitis o més popularment les anomenades angines). En aquest cas, hi ha present un bacteri que és el principal responsable i que sol ser l'Estreptococ.

És important saber que l'afectació del teixit amigdal·lar no significa que la causa sigui bacteriana, podent ser perfectament vírica.

Sempre que hi ha faringitis hi ha exsudats?

En el context d'una faringitis NO sempre hi ha d'haver exsudats. Els exsudats són lesions blanquinoses que poden ser simplement dipòsits de secrecions de la faringe, com el càseum (no són patològics, corresponen a una acumulació de secrecions i provoquen mal alè) o hi pot haver pus. El pus NO és sempre una troballa present en la faringitis. La presència d'exsudats o pus NO significa que la infecció sigui bacteriana i que sigui necessari el tractament amb antibiòtic.



Com podem distingir entre infecció vírica o bacteriana?



La història clínica del procés, la presència física de febre alta, adenopaties, els exsudats, l'absència de tos i mucositat ens poden fer pensar que es pot tractar d'una infecció bacteriana de la faringe. Malgrat aquesta sospita, és important confirmar la possible causa amb el Test de l'Estreptococ: Strepto-test. Aquest test consisteix a agafar una mostra de la faringe i aplicar-li uns reactius. Quan el test és positiu, indica la presència del bacteri de l'Estreptococ i, en cas que sigui negatiu, pressuposem infecció vírica.

Quin és el tractament de la faringitis?



Com s'ha dit abans, les infeccions víriques són les més freqüents i, per tant, el seu tractament és simptomàtic. És a dir, tractem els símptomes com la febre i el mal de coll i per això se sol receptar analgèsics i antitèrmics com el paracetamol. Aquestes faringitis tenen un curs limitat (poc més de 48h), ja que es resolen soles.

D'altra banda, només en el cas que el test per a la detecció de l'Estreptococ ens demostrï la seva presència, pautarem l'antibiòtic. Normalment, la penicil·lina és l'antibiòtic de primera elecció.

En resum, les faringitis són un dels motius de consulta més freqüents a l'atenció primària i la majoria són d'origen víric. Avui ja disposem d'eines per diferenciar la causa d'aquestes infeccions i poder evitar així l'ús d'antibiòtic quan no està indicat. Això ens ajudarà a reduir les resistències i a fer un ús més racional d'aquests ben preuats medicaments.

Enllaços d'interès



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



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

T'agradaria ser donant de sang?

La sang és un teixit format per diversos components amb característiques i funcions diferents. Totes les donacions de sang se separen al laboratori per obtenir tres productes diferents: glòbuls vermells, plasma i plaquetes. Cada un d'aquests components sanguinis es transfon a un malalt diferent. Per això, una única donació de sang pot beneficiar a tres persones diferents.



Marina
Fernández Leal
Infermera



Salvador Giménez
Serrano
Metge de Família

EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes
@CapSarria



L'entrevista

YouTube

Parlem sobre Donacions de sang

Entrevista a Lourdes Tuneu,
Responsable d'Atenció al Ciutadà i de
Salut Comunitària i Coordinadora de
les campanyes de donacions d'EBA
Centelles.

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut

De què es compon la sang?

Els glòbuls vermells són els encarregats de transportar l'oxigen des dels pulmons a tots els teixits de l'organisme. S'han de conservar a 4 graus i caduquen 42 dies després. A Catalunya, cada dia es fan servir entre 800 i 1.000 bosses de glòbuls vermells. Els glò-

buls vermells s'utilitzen per tractar pacients amb càncers de la sang i en operacions o accidents on els pacients perden molta sang.

Les plaquetes intervien en la coagulació de la sang aturant les hemorràgies causades per petites lesions que habitualment es produeixen en les artèries, venes i capil·lars. És el component de la sang amb una vida més curta, de només 5 dies. Es conserven a temperatura ambient i en moviment constant, ja que si es deixessin de moure s'agregarien les unes amb les altres formant un quall.

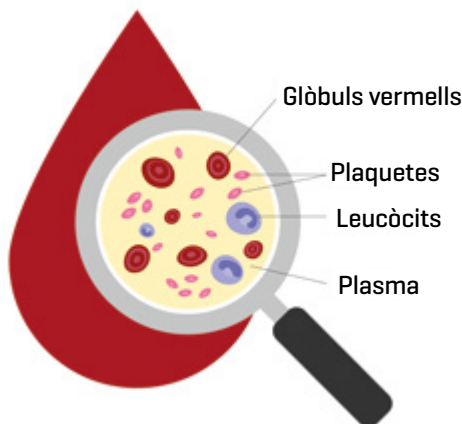
El plasma és un líquid transparent i lleugerament groguenc que representa el 55% del volum total de sang. Per conservar-lo, es congela durant 3 anys a 30 graus sota zero. Està format per aigua [90%], sals minerals i una gran quantitat de proteïnes que vetllen pel bon fun-

cionament del nostre cos, entre les quals destaquen les següents:

- Les immunoglobulines, defenses que ens protegeixen de les infeccions.
- Els factors de coagulació, que són responsables, juntament amb les plaquetes, d'aturar el sagnat quan ens tallem.
- L'albúmina, una proteïna que transporta hormones i fàrmacs cap als teixits.

A més en el plasma també hi trobem suspeses cèl·lules sanguínies: glòbuls vermells, glòbuls blancs i plaquetes.

El plasma s'utilitza per pacients amb cremades de gran extensió o en accidents greus, ajudant a tallar l'hemorràgia i recuperar el volum sanguini. També s'usa per realitzar medicaments hemoderivats, els quals únicament es poden obtenir per la sang de les persones.



Puc ser donant de sang?



Per poder ser donant de sang has de tenir entre 18 i 70 anys i pesar més de 50 kilograms. També es requereix que estiguis en un estat òptim de salut. Per això el primer pas per donar és contestar un qüestionari. Les preguntes d'aquest document vetllen per la seguretat del donant i del futur receptor. Una vegada omplert el qüestionari, el metge el valora fent una entrevista. També realitzarà una mesura de la pressió i del nivell d'hemoglobina.

És important saber que si has viatjat, pot ser que hakis d'esperar un temps abans de poder tornar a donar sang. Pots consultar el llistat de països a la pàgina web del Banc de Sang i Teixits (<https://donarsang.gencat.cat/ca/puc-donar/>).

Quantes vegades puc donar a l'any?



La donació de sang no és igual per a les dones que per als homes. Les dones poden donar sang com a màxim 3 vegades l'any perquè per constitució, tenen els nivells d'hemoglobina més baixos que

els homes, i a més, en el període fèrtil, perden sang regularment. Els homes, en canvi, ho poden fer fins a 4 vegades l'any i en tots dos casos, és necessari esperar-se 2 mesos entre donació i donació.

Puc donar si he passat la Covid?



Si has patit la Covid, hauràs d'esperar un mes per poder donar.

Si has estat en contacte amb algú que hagi tingut la Covid, però estàs vacunat amb la pauta completa i no tens símptomes, pots

donar sang amb normalitat.

La vacunació contra la Covid no impedeix donar sang o plasma. Tot i això, si tens algun efecte secundari com febre o malestar general, hauràs d'esperar 15 dies.

Consells per a després de donar sang

- No et retiris la tireta fins un mínim de 2 hores després.
- No facis esforços físics importants, sobretot amb el braç punxat, durant les 24 hores següents a la donació.
- No prenguis begudes alcohòliques ni fumis durant les 2 hores següents a la donació.
- Beu abundants líquids durant les 24-48 hores següents a la donació.
- Evita llocs molt calorosos. Millor zones ventilades i fresques.
- En les pròximes 6 hores no estiguis dret molt temps. Evita llargues cues o estar dempeus en transports públics plens de gent.

Sabies que també es pot ser donant de plasma?



Com ja hem explicat abans, el plasma és la part més líquida de la sang el qual té un aspecte transparent i lleugerament groguenc. Per obtenir el plasma, s'extreu sang i se separen les cèl·lules sanguines a partir d'un separador cel·lular, que el que fa és retenir el plasma

i retorna la resta de components sanguinis al donant per la mateixa via.

La plasmaferesi dura uns 45 minuts i com que la recuperació és molt més ràpida, perquè el plasma majoritàriament és aigua, es pot donar cada 15 dies.

L'Atenció Primària promou les donacions

Els professionals de la salut són clau en el procés de la donació i també en difondre els beneficis de donar sang a tota la població, animant-la a fer-se donants. Per aquest motiu, des dels Centres d'Atenció Primària, per la seva vinculació i coneixement amb les entitats del territori, es promouen les donacions, organitzant jornades de donació al propi centre, participant en maratons de sang, i fent-ne difusió a través dels seus canals de comunicació. Busca el teu punt de donació més proper a: donarsang.gencat.cat/ca/



**BANC DE SANG
I TEIXITS**

Enllaços d'interès



<https://www.bancsang.net>



<https://donarsang.gencat.cat/ca>
secció: Puc donar



<https://donarsang.gencat.cat/ca>
secció: Puc donar -> La sang

ferSalut.cat

informació
en salut a un clic



Llegeix la revista digital



Entrevistes al
canal de FerSalut



Tots els articles a www.fersalut.cat

Informa't on i com tu vulguis. Connecta amb la teva salut!



@revistafersalut



Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)

/Salut



Generalitat
de Catalunya