

www.fersalut.cat



ferSalut

La revista del teu centre de salut

MONOGRÀFIC

Refresca't a l'estiu



ferSalut.cat

informació en salut a un clic

Infants

Infeccions d'òrta i piscines

Família

El cop de calor

Gent gran

Quina calor! Com podem prevenir-la?

Salut

Aliments segurs, aliments saludables

 L'entrevista

Els efectes
de la calor
per la salut



A l'estiu, gaudim dels aliments més que mai amb seguretat

L'estiu és temps de vacances, de sortides al mar i a la muntanya, d'àpats en família i pícnic amb els amics. I és temps de calor, i per això hem de ser encara més currosos amb la manipulació i conservació dels aliments. Si ho fem, tot anirà bé.



Les elevades temperatures de l'estiu i el temps entre la preparació del menjar i el seu consum poden afavorir el creixement de bacteris i causar una toxiinfecció alimentària que ens pot espatllar els dies de lleure.

Mantenir la cadena del fred i respectar les normes d'higiene durant la preparació i la conservació del menjar ens permet garantir la seguretat dels aliments i protegir la nostra salut.

La nevera ens ajuda a mantenir els aliments en bones condicions durant més temps. La temperatura de

la nevera ha de ser 4°C o menys. A aquesta temperatura els microorganismes hi proliferen, però més lentament. No hem de sobrecarregar la nevera; cal deixar espais entre els productes per permetre que el fred arribi ràpidament a tots els aliments guardats. Hem de protegir els aliments crus i els preparats amb embolcalls o dins de recipients per evitar la contaminació encreuada.

Hem de consumir els aliments conservats en refrigeració en un màxim de 2-4 dies. Per conservar-los segurs més temps s'han de congelar.

Hem de descongelar els aliments a la nevera o en el microones. No s'han de descongelar mai a temperatura ambient. Els aliments que ja hem descongelat no s'han de tornar a congelar. Si un cop descongelat un aliment no l'hem de consumir, és preferible que el cuinem i que després el tornem a congelar. Cal tenir present que el fred no elimina els microorganismes i que només n'alenteix la multiplicació.

I quan sortim d'excursió...

Hem de conservar els aliments que requereixin fred en neveres amb bosses refrigerants o glaçons protegits. Omplim la nevera al darrer moment amb aliments que haurem refrigerat tota la nit. Recordem que els glaçons només serveixen per mantenir el fred i no pas per refredar els aliments.

Barrejar ingredients crus i cuits amb antelació i a temperatura ambient afavoreix la contaminació. Per tant, les amanides variades a base de vegetals crus, pasta, formatge, embotits, etc., les hem de preparar en el darrer moment, mai a casa. Hem de cuinar les truites amb suficient antelació per poder-les refredar per sota dels 4°C. Cal quallar bé l'ou i s'han d'evitar salses que duguin ou cru.

A l'estiu la fruita és més variada i gustosa. Aprofitem-ho! No hem d'oblidar que, si no l'hem rentada i eixugada a casa, l'hem de pelar.

Protegim-nos!...
I tot anirà bé.

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

Remei Feliu. 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 Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les
Planes

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Muralles Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HAN COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Carme Chacón Villanueva, Subdirectora
general de Seguretat Alimentària i Protecció
de la Salut. Agència de Salut Pública de
Catalunya.

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.



Revista impresa en paper reciclat



Infants

4



Infeccions d'òïda i piscines

L'otitis externa, coneguda com a "òïda de nedador", és una infecció del canal auditiu extern i sol ser causada per l'exposició perllongada a l'aigua o a la humitat.

Família

10



Amb la calor, posa't a la frescor

En situacions de calor extrema es pot patir un cop de calor. Tenir presents alguns consells per prevenir-lo i saber quins són els seus símptomes és clau per evitar complicacions greus.

L'entrevista



Trobareu
l'entrevista al
Canal YouTube
Revista FerSalut



Parlem sobre els efectes de la calor per la salut

Entrevista a la Sra. Júlia Sebastià, directora d'infermeria de l'EAP Dreta de l'Eixample - CAP Roger de Flor.

Gent Gran

6



Quina calor! Com podem prevenir-la?

S'acosta l'estiu i la gent gran i els més petits són la població més vulnerable a les altes temperatures. Us donem algunes recomanacions per evitar els efectes de la calor tant a casa com quan sortiu al carrer.

Salut

14



Aliments segurs, aliments saludables

A l'estiu cal extremar les mesures d'higiene, conservació i preparació dels aliments, ja que les elevades temperatures poden afavorir el creixement microbià i causar una toxiinfecció alimentària.

Infeccions d'oïda i piscines: l'otitis externa

L'otitis externa, també coneguda com a "oïda de nedador", és una infecció del canal auditiu extern que pot causar dolor, picor i vermellor.



Carlos Torres Ríos
Metge de família
EAP Dreta de l'Eixample
CAP Roger de Flor
@caprogerdeflor



L'otitis externa tot i que és més freqüent en nens per la seva morfologia del conducte auditiu, també pot afectar a adults i sol ser causada per l'exposició perllongada a l'aigua o a la humitat, fet que fa que el canal auditiu s'estovi i sigui més susceptible a la infecció.

Síntomes

Els símptomes més comuns de l'otitis externa inclouen mal d'oïda, picor, vermellor i edema al canal auditiu extern. També hi pot haver un augment de la sensibilitat al tacte a l'àrea afectada i una olor desagradable a l'oïda. En casos més greus, fins i tot podem veure restes de supuració o drenatge de líquid des de l'interior del conducte auditiu.

Tractament

El tractament generalment comprèn l'ús d'antibiòtics i antiinflamatoris via oral o, més sovint, en forma de gotes òtiques, així com la neteja acurada del canal auditiu extern. També es recomana evitar l'exposició a l'aigua o la humitat a l'orella afectada fins que no s'hagi resolt la infecció.

L'otitis externa pot ser una infecció dolorosa i molesta que pot afectar tant a adults com nens. Així i tot, amb un tractament adequat i unes mesures preventives simples, és possible evitar complicacions i recuperar-se completament d'aquesta afecció

Complicacions

Les complicacions possibles de l'otitis externa inclouen la disminució de l'audició, la perforació del timpà i la propagació de la infecció a altres parts del cos. En casos rars, la infecció pot ser prou greu per requerir hospitalització.



Mesures preventives

És important tenir en compte que la prevenció és la millor manera d'evitar l'otitis externa.

- Evitar l'exposició perllongada a l'aigua o la humitat al canal auditiu extern.
- No es recomana l'ús de taps en nedadors.
- Assecar acuradament l'oïda després de nedar o dutxar-se. No és recomanable fer servir bastonets de cotó, per evitar danys al timpà i al conducte auditiu.
- Evitar l'ús d'objectes estranys al canal auditiu extern com taps o auriculars.



Enllaços d'interès



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> Infants -> Otitis



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



<https://enfamilia.aeped.es>
Secció -> Salut -> Otitis externa

Quina calor! Com podem prevenir-la?

S'acosta l'estiu i les altes temperatures. Els darrers anys la calor ha anat en augment i és per això que us presentem una sèrie de recomanacions dirigides a la gent gran, ja que és la població que juntament amb els petits, són més vulnerables a les altes temperatures. Uns consells fàcils de seguir i que permetran evitar complicacions produïdes per la calor.

Mantenir una bona hidratació és clau. Porteu sempre una ampolla d'aigua, beveu-ne sovint i refresqueu-vos la cara



Marina Gràcia

Comunicació i RSC

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg



Andreea I. Foca

Unitat Atenció Ciutadania

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes

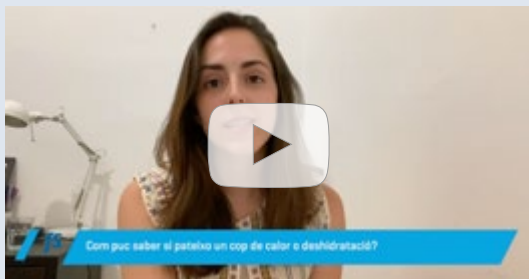


Albert Planchuelo

Infermer

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes



L'entrevista

YouTube

Parlem sobre els efectes de la calor per la salut

Entrevista a la Sra. Júlia Sebastià,
directora d'infermeria de l'EAP Dreta de
l'Eixample - CAP Roger de Flor.

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut

Si tenim cura de persones d'edat avançada cal que estiguem més atents per poder cobrir les seves necessitats, ja que sovint no expressaran el seu estat i haurem de prevenir situacions de risc.

Hem de tenir en compte que a les persones grans els afecten més les temperatures extremes, tant el fred com la calor, i per circumstàncies intrínseques del propi envelliment, el seu cos no s'adapta a aquests canvis. Sovint no expressen la necessitat de tenir set o de tenir molta calor.

Cal insistir en anar bevent aigua durant tot el dia, tot i no tenir percepció de set, evitant el consum de begudes ensucrades i/o amb alcohol, ja que produeixen

una falsa sensació d'hidratació, i el que produeixen és l'efecte contrari, que les cèl·lules del nostre cos expulsin aigua a l'exterior, provocant efectes de deshidratació. Aplicar crema hidratant cada dia és molt important, així mantindrem la pell ben hidratada i evitarem sensacions de picor i ferides.



Consells a casa

- Durant el dia, tanqueu les persianes on toca el sol directament i baixeu les cortines.
- A la nit i a primera hora del matí, obriu les finestres per refrescar.
- Descanseu a les habitacions més fresques de l'habitatge.
- Utilitzeu la climatització (la temperatura de confort hauria de ser de 26 °C). Si no en disposeu, un ventall, o l'ús de tovalloles mullades amb aigua també és eficaç.
- Utilitzeu els electrodomèstics a la nit, ja que són fonts de calor. I, si és possible, procureu
- usar bombetes LED, ja que generen menys calor.
- Ompliu la llar de plantes, ajuden a refrescar l'ambient.
- Feu menjars lleugers.
- Preneu aliments rics en aigua.



Consells al carrer

- Eviteu l'exposició directa al sol.
- Utilitzeu roba lleugera, de colors clars i ampla, i porteu gorra o barret.
- Procureu caminar per l'ombra i descansar en llocs frescos o climatitzats.
- Eviteu sortir a les hores de més calor i les activitats físiques intenses.
- No tapeu el cotxet o cadira de passeig dels infants quan s'exposa al sol.
- Vigileu en els trajectes en cotxe durant les hores de més sol i mai hi deixeu infants, persones
- fràgils o mascotes amb les finestres tancades.
- Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescar-vos.
- Pareu especial atenció als canvis de temperatura a l'entrar i sortir d'un vehicle.



Cuidem també els animals de companyia!

- Mai els deixeu tancats dins el cotxe, encara que deixeu les finestres una mica obertes.
- Sempre han de tenir aigua fresca a l'abast.
- Cal que surtin a passejar a les hores més fresques del dia i vigilar els coixinets: caminar sobre terres que es sobreescalfen els pot provocar ferides.
- Deixeu-los en zones fresques i a l'ombra.

Enllaços d'interès



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

Secció: Vida Saludable -> Consells estiu

Amb la calor, posa't a la frescor

En situacions de calor extrema, com ara una onada de calor o bé quan es fa activitat física intensa en ambients calorosos, es pot patir un cop de calor. En aquests casos, els mecanismes que té el cos per equilibrar els guanys de calor i les pèrdues fallen, de forma que els guanys superen les pèrdues i la calor s'acumula en l'organisme.

Per evitar partir un cop de calor, és important conèixer els principals factors de risc i seguir els consells de prevenció.



Mireia Morejon i Gemma Mondelo

Infermeres
Albera Salut
@AlberaSalut

Cop de calor, què és?

Es considera cop de calor quan la temperatura corporal passa dels 40°C, ja que la temperatura interna del nostre cos oscil·la entre 36,1 °C - 37,2 °C gràcies a mecanismes d'autoregulació com ara l'evaporació de la suor, la respiració o la circulació de la sang.

Ara bé, en condicions de calor extrema o davant la realització d'activitats físiques intenses en ambients calorosos, aquest equilibri es pot trencar. Si la temperatura corporal puja dels 39 °C i el cos és incapaç de regular-se pot desencadenar en una fallada del sistema d'eliminació de toxines. És llavors quan s'inicia un procés de mort cel·lular dels òrgans vitals que ens pot fer perdre la consciència, entrar en estat de coma i en última instància la mort.





Persones més vulnerables a la calor

- Menors de 4 anys o majors de 75 anys.
- Persones amb malalties cròniques, com ara hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, malalties renals, malaltia de Parkinson, malaltia d'Alzheimer o obesitat.
- Persones en situació de pobresa o de soledat.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques.
- Persones que prenen tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics.
- Persones amb problemes mentals i de conducta a causa del consum de substàncies psicoactives o d'alcohol.
- Persones que realitzen una activitat física intensa.
- Persones que treballen en ambients calorosos, ja sigui a l'aire lliure o en llocs tancats amb focus radiants de calor.

Primers auxilis davant d'un cop de calor

En cas de patir un cop de calor, Salut recomana allunyar la persona de la font de calor, abaixar la temperatura de l'entorn obrint finestres o amb un ventilador i mullar l'afectat amb aigua. A més, treure-li l'excés de roba. En cas de pèrdua de consciència, col·locar la persona en posició lateral de seguretat [estirat del costat esquerre a terra, amb la barbeta recollida, la

mà dreta a sota la cara i el genoll dret avançat i recolzat a terra, per mantenir l'estabilitat]. Cal avisar als serveis mèdics o 112. L'objectiu és arribar als 39 °C de temperatura corporal o inferior.

És vital refredar immediatament l'afectat [menys de 2 hores]. Si es triga més de 2 hores la mortalitat se situa en el 70%.

Cal tenir present...

- Estar en llocs frescos.
- No fer exercici intens ni exposar-se al sol a les hores de més intensitat solar.
- Hidratar-se sovint.
- Fer dutxes refrescants.
- Fer cas dels consells de salut.
- Si ens trobem amb una persona que pugui estar patint un cop de calor, allunyar-lo de la font de calor i avisar al 112.

Consells per no patir un cop de calor

Control de la temperatura de casa: tancar les persianes, obrir les finestres a primera hora del matí, tancar cortines, estar a les habitacions més fresques de la casa, utilitzar algun tipus de climatització per refrescar l'ambient, refrescar-nos sovint amb

dutxes, beure aigua de forma regular.

Evitar el sol directe: portar gorra o barret, usar roba lleugera i de colors clars, passar per l'ombra, evitar sortir a les hores de més calor, no tapar el cotxet o cadira de passeig dels infants, posar protecció solar mínim de FP20.

Evitar riscos a la feina (sobretot si es treballa a l'exterior): beure regularment aigua fresca, descansar en llocs frescos, vestir roba ampla, clara i fresca, cobrir el cap amb barrets o gorres.

Evitar fer esport durant les hores centrals del dia: evitar sortir a les hores del migdia, reduir les activitats intenses.

Vigilar la beguda i l'alimentació: fer menjars lleugers, prendre aliments rics en aigua, beure aigua i suc de fruita, evitar begudes alcohòliques.

Síntomes

El departament de Salut fa un recull dels principals símptomes del cop de calor, com ara: augment de la temperatura corporal superior als 40 °C, cefalea, nàusees i vòmits, pell envermellida, calenta i no suada, respiració i freqüència cardíaca accelerades, alteracions de l'estat mental

o el comportament, com ara confusió, irritabilitat o deliri.

Altres trastorns derivats de la calor excessiva són: esgotament (sudoració excessiva), deshidratació (mal de cap, sequedat de boca, cansament), rampes, erupcions cutànies.

Enllaços d'interès



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



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Vida Saludable -> Consells estiu



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> El teu CAP -> Còrrer a l'estiu

Aliments segurs, aliments saludables

L'alimentació és un dels factors determinants per a la salut de les persones i, per tant, tenir la seguretat que els aliments no suposen una amenaça és una qüestió fonamental. L'any 2003 es va crear l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària [ACSA], dins l'Agència de Salut Pública de Catalunya [ASPCAT], amb la finalitat de garantir el màxim grau de seguretat alimentària a la població de Catalunya.

Tot i l'actuació de les autoritats competents, també des de casa hem de ser curosos i portar a terme bones pràctiques d'higiene, conservació i preparació dels aliments.



Seguretat alimentària a casa

En l'àmbit domèstic, seguir les 4 normes bàsiques d'higiene alimentària, durant la preparació i conservació dels menjars, ajuda a garantir que aquests siguin segurs i evitar toxiinfeccions alimentàries.

Netejar

- Rentar-se les mans tant vegades com sigui necessari: abans de preparar aliments, després de manipular aliments crus o de manipular diners o escombraries, d'anar al lavabo, esternudar, tossir, etc.
- Netejar superfícies i estris, especialment després de manipular aliments crus.
- Rentar bé fruites i hortalisses, sobretot si es mengen crues.

Separar

- Evitar el contacte dels aliments crus amb els cuinats i no utilitzar mai els mateixos estris per a la seva preparació.
- A la nevera, conservar ali-

ments crus i cuinats en recipients separats i ben tapats, per evitar la contaminació entre ells.

Coure

- Coure suficientment els aliments, sobretot carns, pollastre, ous i peix. L'aliment ha d'arribar als 75°C al centre de la peça per evitar carns poc fetes, truites poc quallades, etc.
- Reescalfar bé el menjar. Si s'utilitzen sobres de dies anteriors, s'ha d'escalfar assegurant que tot l'aliment o el plat arriba a la temperatura adequada, per assegurar l'eliminació dels microorganismes i les seves toxines.
- Si es reescalfa en microones fer-ho en diverses vegades, traient el plat, remenant el seu contingut i tornant-lo a posar per assegurar una bona temperatura a tot el contingut.

Refredar

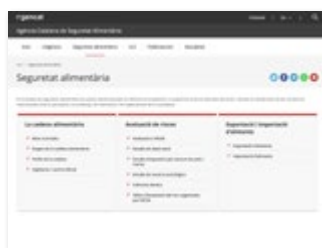
- Refrigerar al més aviat pos-

A l'estiu cal extremer les mesures. Les elevades temperatures i el temps transcorregut entre que es prepara el menjar i es consumeix poden afavorir el creixement microbià i causar una toxiinfecció alimentària

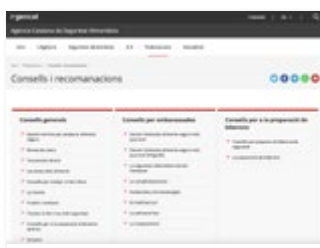
sible els aliments cuinats i no deixar-los a temperatura ambient més de 2 hores.

- Deixar refredar abans de ficar-los a la nevera, mai quan estiguin calents doncs augmentaríem la temperatura interior, posant en perill la resta d'aliments.
- Congelar sempre els aliments el més frescos possible. Si no els hem de consumir, millor congelar que no deixar que s'apropin a la seva data de caducitat.
- Descongelar a la nevera o al microones, mai a temperatura ambient.
- No tornar a congelar un aliment prèviament descongelat. Consumir-lo al més aviat possible.

Enllaços d'interès



<https://acsa.gencat.cat/ca>
Secció -> Seguretat alimentària



<https://acsa.gencat.cat/ca>
Secció -> Publicacions -> Consells



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Vida saludable -> Alimentació



Programa de Gestió d'Atenció a la Complexitat (PGAC)

La figura del gestor/a de casos en l'atenció integral social i sanitària s'ha convertit en una peça clau en el sistema sanitari i social per la millora de l'atenció a les persones.



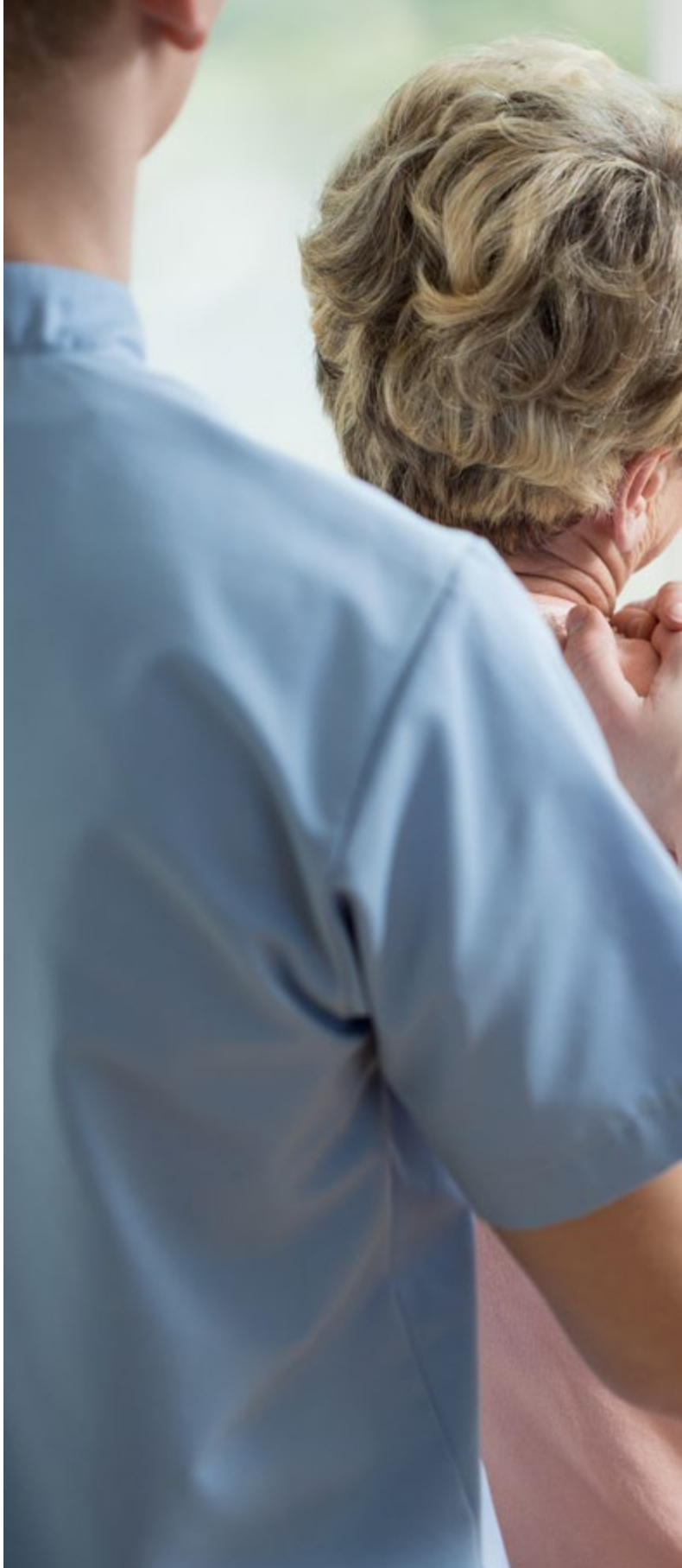
Maria Revert Sisternes

Infermera Gestora de Cas

**Programa de Gestió d'Atenció a la
Complexitat (PGAC)**

EAP Vic - CAP El Remei

@EAPVIC





El Programa de Gestió d'Atenció a la Complexitat [PGAC] és un programa dirigit a atendre persones amb necessitats complexes socials i sanitàries en el territori d'Osona. Es basa en el model d'atenció centrada en la persona per donar resposta d'acord amb les seves preferències. L'atenció es realitza per part dels professionals socials i sanitaris amb capacitat resolutiva, en el lloc i moment més adequats.

Aquest projecte neix a partir de l'aprovació per part del Govern de Catalunya per la creació de l'Agència d'Atenció Integrada Social i Sanitària. L'acord promou l'evolució del sistema sanitari i de serveis socials, que en el moment actual tendeixen a oferir una resposta fragmentada a les necessitats de les persones grans, amb discapacitat, amb malaltia mental i, en general, de totes les persones amb necessitats complexes.

Per iniciar aquest desplegament, partint del centenar d'iniciatives d'atenció integrada detectades a tot Catalunya, s'han triat les set que s'han considerat més madures per poder-les consolidar i que serveixin d'exemple. Entre elles hi ha Osona, que inicia el projecte a les poblacions de Vic i Torelló.

Un enfocament holístic i integrat

L'objectiu general del Programa De Gestió de l'Atenció Complexa [PGAC] es basa en garantir l'atenció integrada a la salut de les persones, les famílies i les comunitats, fomentant la seva qualitat de vida i autonomia personal. Això es fa des de la visió quàdruple AIM, que abasta conceptualment 4 grans objectius:

- Millorar la salut i el benestar.
- Millorar l'experiència d'atenció.
- Millorar l'experiència professional.
- Adequar la utilització de serveis sanitaris i socials.

El PGAC és un exemple d'aposta per la figura de la gestora de cas en el territori català. La seva tasca de coordinació i gestió dels serveis i recursos és clau per a garantir l'atenció adequada del pacient i la millora de la seva qualitat de vida



Equip PGAC

El paper de les gestores de cas socials i sanitàries

Entre les funcions de les gestores de cas tant socials com sanitàries destaquen la realització d'una avaluació integral i multidimensional de la salut, física, funcional, conductual, necessitats psicològiques i socials de la persona, habilitats d'autogestió i compromís en la cura de la pròpia salut, disponibilitat de sistemes de suport psicosocial inclosos cuidadors familiars i situació socioeconòmica.

Col·laboren activament en el desenvolupament i implementació del pla d'atenció individualitzada en col·laboració amb l'equip de professionals d'AP/especialitzada i la persona i la família/cuidador, on s'identifiquen els objectius i els resultats esperats d'assistència i es planifiquen les intervencions i els recursos necessaris amb la persona, família/cuidador i els corresponents proveïdors de l'atenció, per maximitzar les respostes de l'atenció, la qualitat, la seguretat, l'eficiència i l'experiència assistencial.

També vetllen per assegurar la ubicació adequada i la coordinació dels serveis i recursos, tot optimitzant la seguretat i qualitat de l'atenció i el manteniment de l'eficiència. Participen en la detecció i la planificació d'accions de millora.



Enllaços d'interès



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

Cercador -> Atenció integrada social i sanitària

2002

Anys

ferSalut.cat

informació
en salut a un clic



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



Seguim sumant per la salut

El 15 de novembre vam celebrar 20 d'anys del naixement d'ACEBA, dels nostres equips de professionals que cada dia ajuden i cuideu la salut de la nostra gent.

Vivim, sentim, gaudim, estimem la nostra professió.

Ens movem per les persones.

► Gràcies.



Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)

/Salut



Generalitat
de Catalunya