

n. 7 /// octubre - gener 2012 /// publicació gratuïta

El Butlletí de Dipsalut

Publicació informativa de l'activitat de Dipsalut,
l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona

L'editorial

«Decidits a treballar per l'equitat social com a base de la salut de les persones»

2

Breus

3

Notícies

5-7

L'anàlisi

La Càtedra
de Promoció de la Salut

8

L'opinió del municipi

Quina valoració fan del programa de suport a la gestió del risc derivat de les platges?

9

Al detall

Primers auxilis psicològics a les víctimes d'esdeveniments traumàtics

10-11

El reportatge

Garantir la higiene i la seguretat de les sorres infantils

12-13

Consells saludables

L'aigua és vida

14

Ens ha visitat

15

Posem el focus sobre

Anna Loste, tècnica de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut
Contraportada



«Decidits a treballar per l'equitat social com a base de la salut de les persones»

La situació econòmica actual ha fet que des de Dipsalut consideréssim necessari incrementar els esforços que duem a terme en l'àmbit social.

Des de l'inici de l'Organisme, col·laborem amb altres administracions i amb les entitats de les comarques gironines per tal de desenvolupar accions d'inclusió social, de capacitat de les persones, d'educació en salut, de promoció d'una alimentació saludable... Però des de fa un temps hem vist que cal fer encara més, que hem d'augmentar els recursos destinats a les iniciatives orientades a corregir les desigualtats, a buscar l'equitat social. Ens hem adonat de la necessitat d'anar un pas més enllà i dedicar més esforços a accions que ajudin els gironins i gironines que passen per moments difícils, procurant així per la seva salut, no només física, sinó també psíquica i emocional. I és que, ara més que mai, considerem imprescindible la cooperació entre les diferents administracions i entitats del territori per tal de poder resistir i sortir d'una conjuntura més que complicada.

En aquesta línia de treball, acabem de signar un nou acord de col·laboració amb Càritas Diocesana de Girona per tal d'abastir els deu centres de distribució d'aliments de les comarques gironines. Una bona alimentació és imprescindible per a la salut.

Des de Càritas i el Banc dels Aliments s'havia constatat que en les donacions de particulars i d'empreses sovint mancaven determinats productes bàsics per mantenir una dieta saludable, sense carències nutricionals. Des de Dipsalut aportarem 40.000 euros per al que resta de 2012 i per al proper 2013, per tal que es puguin comprar aquests aliments i garantir unes cistelles equilibrades a totes les persones que necessitin aquest recurs. A més, es continuaran duent a terme els tallers de formació, amb els quals es pretén capacitar els beneficiaris de l'ajuda per tal que guanyin autonomia, per ajudar-los a trobar solucions a la seva situació. Aquests cursos també serveixen per crear



espais de trobada i d'ajuda mútua, per donar feina (en els mateixos centres de distribució d'aliments) a persones en risc d'exclusió social i per transmetre pautes bàsiques per poder mantenir uns hàbits de vida saludables amb un pressupost mínim. A més, els tallers es reforcen amb material pedagògic, com fitxes i pòsters amb estructures de menús equilibrats, receptes senzilles i molt econòmiques, consells per mantenir a ratlla el colesterol, el sucre i la tensió, i altres pautes per tenir cura de la pròpia salut i la de la família.

Aquesta col·laboració entre Càritas i Dipsalut és només un dels exemples de les iniciatives que —considerem— hem d'impulsar o abonar davant el drama diari que viuen tantes i tantes persones. Una situació en la qual demà mateix podem trobar-nos qualsevol de nosaltres, i que requereix la implicació de tots per tal de poder corregir-la tan aviat com sigui possible. Volem que aquesta col·laboració amb Càritas només sigui el tret de sortida d'un conjunt d'actuacions que consoliden la implicació de la Diputació de Girona i de Dipsalut en el servei als ajuntaments gironins i a tots els ciutadans i ciutadanes de les nostres comarques. És el nostre compromís.

Josep M. Corominas i Barnadas
Vicepresident primer de Dipsalut





Dipsalut ha cedit desfibril·ladors lliures per cardioprotegir les platges

Aquest estiu, Dipsalut ha cedit desfibril·ladors a municipis costaners per tal que poguessin cardioprotegir les seves platges. Concretament, han sol·licitat aquests aparells els municipis de Roses, Sant Feliu de Guíxols, Blanes i Lloret de Mar. Aquests dispositius s'han sumat als que ja tenen les policies locals i els serveis de vigilància i socorrisme dels municipis esmentats.

Els desfibril·ladors cedits per Dipsalut van dins una petita maleta que permet traslladar-los amb gran facilitat per tal d'atendre ràpidament les possibles víctimes de mort sobtada cardíaca. Els aparells són automàtics, molt senzills d'utilitzar. Monitoritzen la víctima i només administren una descàrrega elèctrica en cas que sigui necessari. Els impulsos elèctrics permeten recuperar el ritme normal del cor.

Es calcula que el noranta per cent d'afectats per mort sobtada cardíaca sobreviurien si se'ls atengués a temps —durant els deu primers minuts de l'aturada cardiorespiratòria— amb un desfibril·lador. Per facilitar-ho, Dipsalut implanta desfibril·ladors d'ús públic arreu de les comarques gironines.

Més d'un miler d'infants han participat als tastos de fruita d'aquest estiu

1.350 infants de 3 a 13 anys han participat en un total de deu tastos guiats de fruita dolça que s'han organitzat als municipis de Vilobí d'Onyar, Olot, Quart, Sant Gregori, Besalú, Fornells de la Selva, Sant Esteve d'en Bas, Porqueres, Olot i Maçanet de la Selva. L'activitat forma part de la campanya «Disfruita-la» d'Unió de Pagesos, que per segon any ha arribat a les comarques gironines gràcies a la col·laboració entre Dipsalut i aquest sindicat agrari.

L'objectiu de «Disfruita-la» és promoure el consum de fruita dolça entre els nens i nenes, ja que, segons diversos estudis recents, està experimentant un descens. Per aconseguir-ho, se'ls demostra que, a més de sana, la fruita és bona i que menjar-ne pot ser divertit. L'activitat comença amb una petita explicació sobre les qualitats i els beneficis de la fruita, i continua amb un tast dinamitzat per un grup d'animació. Als nens i nenes se'ls dona una carmanyola en forma de poma plena de fruita dolça pelada i tallada. Es busca que sigui reutilitzada posteriorment pels infants per portar fruita durant les seves activitats i, d'aquesta manera, donar continuïtat a l'actuació implicant-hi les famílies.

Aquesta campanya va rebre un dels premis Estratègia Naos 2010, que atorga el Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat.

Dipsalut cofinança els serveis de socorrisme de les platges gironines

Un any més, Dipsalut ha ofert als ajuntaments del litoral gironí suport econòmic per ajudar-los a cobrir el cost dels operatius de vigilància i socorrisme de les seves platges. Aquest estiu, el van sol·licitar i es va concedir a vint municipis per a un total de 99 platges, és a dir, totes les poblacions i totes les platges de les comarques gironines que ofereixen aquest servei.

Per poder accedir a la subvenció, els ajuntaments havien de detallar les característiques dels operatius de vigilància i socorrisme i presentar una previsió del cost total del servei. Valorant una sèrie de factors (per exemple, si hi ha vigilància cada dia del període estival), l'Organisme de Salut Pública va puntuar les sol·licituds. En base a aquesta puntuació, va resoldre concedir entre un 12 % i un 25 % del cost previst dels operatius.

El programa de suport econòmic per a la seguretat, vigilància, salvament i socorrisme de Dipsalut per al 2012 comptava amb un pressupost total màxim de 376.000 euros.

Programa de formació per al segon semestre de 2012

Des del mes d'octubre, tenen lloc els cursos del segon semestre de 2012. Es tracta de formació gratuïta dirigida a tècnics municipals i a altres professionals —també del sector privat— que intervenen en salut pública. Com a novetat, en aquest segon semestre s'ofereix un curs per a manipuladors d'aliments i un d'intervencions per promoure l'equitat en salut en l'entorn urbà, que té per objectius actualitzar els coneixements sobre les causes de les desigualtats en salut de l'àmbit urbà i revisar les millors polítiques i pràctiques per aconseguir l'equitat en salut en els municipis.

En aquest programa de formació també s'inclouen cursos oferts anteriorment, com els de gestió i control d'instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi, per a manipuladors de xarxes d'aigües d'abastament humà, per a operadors i mantenidors de piscines d'ús públic, de capacitat per a l'ús de plaguicides, de primers auxilis psicològics i sobre intervencions per promoure l'equitat en salut en l'entorn urbà. En total, s'han programat 13 cursos. S'imparteixen a Girona ciutat, a Sant Feliu de Guíxols i a Santa Coloma de Farners.

Els cursos de l'anterior programa de formació van comptar amb un total de 265 inscrits. Els alumnes van valorar-los amb una nota mitjana de 8,9.



Fer activitat física regularment redueix el risc de patir malalties.
Aprofita els equipaments del teu municipi per moure't.

Ben a prop tens Parcs Urbans de Salut i Xarxes d'Itineraris Saludables



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Més informació a www.itinerarisparcsdesalut.cat



128 municipis ja disposen de desfibril·ladors fixos

Dipsalut ja ha completat la instal·lació de 184 desfibril·ladors fixos a 128 municipis de les comarques gironines.*

Per comarques, les localitats que ja disposen de desfibril·ladors situats dins de columnes en places, carrers i façanes d'equipaments són:

Ripollès: Setcases, Molló, Vilallonga de Ter, Sant Pau de Segúries, Vidrà, Sant Joan de les Abadesses.

Cerdanya: Guils de Cerdanya, Bolvir.

Garrotxa: la Vall d'en Bas, Sales de Llierca, Maià de Montcal, Besalú, Tortellà, Sant Joan les Fonts, Sant Feliu de Pallerols, Sant Aniol de Finestres, Beuda, les Planes d'Hostoles, Santa Pau, Mieres, les Preses, Riudaura, la Vall de Bianya, Castellfolit de la Roca, Montagut i Oix, Sant Jaume de Llierca.

Pla de l'Estany: Cornellà del Terri, Palol de Revardit, Camós, Esponellà, Fontcoberta, Porqueres, Sant Miquel de Campmajor.

Gironès: Canet d'Adri, Sant Gregori, Sarrià de Ter, Cervià de Ter, Flaçà, Bescanó, Aiguaviva, Sant Martí Vell, Campllong, Cassà de la Selva, Celrà, Fornells de la Selva, Llagostera, Llambilles, Madremanya, Quart, Sant Andreu Salou, Sant Joan de Mollet, Sant Jordi Desvalls.

Selva: Viladrau, Espinelves, Amer, Sant Julià de Llor i Bonmatí, Osor, Riudellots de la Selva, Anglès, Hostalric, la Cellera de Ter, Sant Hilari Sacalm, Susqueda, Vidreres, Vilobí d'Onyar.

Baix Empordà: Albons, Ullà, Gualta, Serra de Daró, Parlavà, Verges, Jafre, Colomers, Corçà, Regencós, Vall-llobrega, Palau-sator, Foixà, Forallac, la Pera, Mont-ras, Parlavà, Ullà, la Tallada d'Empordà, Bellcaire d'Empordà, Vilopriu, Garrigoles.

Alt Empordà: Espolla, el Port de la Selva, la Selva de Mar, Vilajuïga, Pedret i Marzà, Garriguella, Capmany, Cabanelles, Lladó, Cistella, Peralada, Sant Pere Pescador, Vilamacolum, Llers, Navata, l'Armentera, Sant Miquel de Fluvià, Garrigàs, Bàscara, Vilaür, Vilamalla, Fortià, Ventalló, Viladamat, Saus-Camallera-Llampaies, Sant Mori, Vilafant, Avinyonet de Puigventós, Biure, Darnius, Agullana, Cabanes, Vilabertran, Masarac, Sant Climent Sescebes, Rabós, Mollet de Peralada, Vilamaniscle, Pau, Colera, Portbou, Cadaqués.

Aquests aparells se sumen als 123 desfibril·ladors mòbils cedits per l'Organisme de Salut Pública a 53 ajuntaments el juny de 2011, que viatgen dins dels vehicles d'equips de primera resposta, com els de les policies locals o de protecció civil. També cal afegir-hi els desfibril·ladors que Dipsalut té sota la seva tutela i deixa temporalment per cardioprotegir activitats puntuals que congreguin un elevat nombre de persones o que, per les seves característiques, siguin considerades de risc.

Tots els desfibril·ladors implantats per Dipsalut són aparells molts senzills d'utilitzar, que pot fer servir qualsevol persona, sense necessitat de formació prèvia. No obstant això, l'Organisme ofereix gratuïtament formació en l'ús dels

desfibril·ladors i diverses accions divulgatives (xerrades, tallers, carpes...) per donar a conèixer aquests aparells i mostrar com cal utilitzar-los.

Amb el «Girona, territori cardioprotegit», Dipsalut busca permetre una ràpida intervenció en cas d'aturada cardíaca, per fer possible així un major índex de supervivència entre les persones que la pateixen.

Fins al moment, la implantació d'aquests dispositius ja ha permès recuperar quatre persones.



Instal·lació d'un dels desfibril·ladors fixos del municipi de Vilafant.



Aquest estiu, Dipsalut ha actuat en 78 platges i 700 piscines per tal de garantir-ne la salubritat

Aquest estiu, el Programa de Dipsalut de suport a la gestió del risc derivat de les platges s'ha desenvolupat en 78 platges de 19 municipis gironins. Amb aquest servei, l'Organisme ajuda els ajuntaments a reduir els riscos que aquests espais poden comportar per a la salut de les persones.

La primera acció del Programa és una visita en la qual els tècnics determinen el nombre i les característiques dels serveis que ofereix cada platja. Tan bon punt s'han instal·lat les dutxes i rentapeus, es fa una neteja i desinfecció inicial dels difusors d'aquests equipaments. Posteriorment se n'agafen mostres d'aigua i s'analitzen al laboratori per determinar si hi ha legionel·la (el fet que, majoritàriament, aquestes instal·lacions es muntin de nou cada estiu i que siguin d'aigua freda fa molt baix el risc de propagació del bacteri. Tot i això, si mai se'n detectés, s'avisaria immediatament l'ajuntament afectat i es faria una neteja profunda de manera immediata).

Els tècnics també revisen les plataformes de dutxes i rentapeus —miren si hi ha fongs, indicadors d'una neteja insuficient— i fan controls a la sorra. Fins aquest any, les mostres es prenen de la zona que envolta les dutxes, ja que, per estar constantment humida, té més risc. Enguany, i com a prova pilot, també se n'han pres d'altres punts per tal de poder afinar més el diagnòstic i les recomanacions de neteja que se'n deriven. Les mostres de sorra es porten al laboratori i s'analitzen. Si es detecten microorganismes —com ara paràsits o bacteris—, se n'informa l'ajuntament per tal que faci una neteja exhaustiva i se li recomanen nous protocols de neteja.

Els anys anteriors, els resultats han evidenciat un molt bon estat de les platges gironines. Totes les dutxes i rentapeus s'han mantingut lliures de legionel·la i, majoritàriament, en bon estat sanitari. Pel que fa a la sorra, només una petita part de les mostres presentava alguna deficiència. Bàsicament, es van trobar restes fecals per contaminació creuada.

Dipsalut també ha revisat 700 piscines d'ús públic, dins dels programes d'avaluació higiènica i sanitària de les piscines d'ús públic i el de suport a la gestió del risc derivat de les piscines d'ús públic de titularitat i/o gestió municipal.

Són «piscines d'ús públic» totes les que poden ser utilitzades per qualsevol persona (encara que calgui pagar una entrada), com ara les municipals, les de parcs aquàtics, d'hotels... En aquestes instal·lacions conflueixen riscos per a la salut dels usuaris que poden estar associats a elements arquitectònics poc apropiats o a un manteniment deficient. Garantir-ne la salubritat, siguin o no de titularitat municipal, és una competència dels ajuntaments. Dipsalut els dona suport assumint els serveis de revisió, avaluació i control i recomanant les mesures correctores necessàries per tal que es pugui garantir la seguretat per a la salut dels usuaris d'aquests equipaments.

La majoria de les piscines avaluades estaven en perfecte estat. La resta va presentar algunes deficiències que, majoritàriament, no comportaven riscos destacables per a la salut de les persones i que eren fàcilment corregibles, com ara lleus deficiències en el manteniment o no mostrar al públic els resultats de les analítiques.



Un tècnic agafant mostres d'aigua de les dutxes de la platja del port de Llançà.



Nova fase en la lluita contra el mosquit tigre

Enguany, el Programa de control del mosquit tigre de Dipsalut ha sumat accions per sensibilitzar la població del seu paper en la lluita contra l'insecte, i ha dedicat menys esforços a la vigilància entomològica.

La col·locació de trampes per veure com es dispersa el mosquit i per poder focalitzar les accions de control sobre les poblacions adultes de l'insecte ha perdut sentit, atès que l'experiència d'aquests anys ha demostrat que s'establirà a tots aquells municipis on les condicions ho permetin (on hi hagi una important mobilitat de persones i temperatures superiors als 10 graus durant la major part de l'any).

La lluita contra l'insecte ha continuat incloent mesures per controlar-ne la població. Entre juny i octubre, els ajuntaments han realitzat —amb l'assessorament del Servei de Control de Mosquits de la Badia de Roses i el Baix Ter— aplicacions d'un producte biològic que en mata les larves, que es desenvolupen en alguns embornals i en altres punts que acumulen aigua.

Pel que fa a les actuacions amb productes químics per matar mosquits adults, s'han realitzat només de manera excepcional, per tal de no perjudicar el medi ambient ni la salut dels veïns.

Dipsalut, a través del proveïdor d'aquest programa (el Servei de Control de Mosquits), també ha actuat per re-

soldre les queixes de particulars per molèsties produïdes pel mosquit tigre. Els tècnics s'han desplaçat al lloc dels fets per detectar i eliminar els punts de cria. Posteriorment, han informat els afectats i els veïns de les mesures que cal prendre per evitar que el mosquit torni a proliferar.

Des de l'Organisme de Salut Pública també es continua promovent l'aprovació d'ordenances municipals que donin cobertura legal per poder fer actuacions en els domicilis. I és que el 80 % dels punts de cria del mosquit es troben en espais privats, com ara jardins particulars, terrasses, obres abandonades... Per aquest mateix motiu, també s'ha reforçat la tasca de sensibilització. L'objectiu és fer prendre consciència a la població que la millor manera d'evitar les molèsties que provoca aquest insecte és evitant que criï a casa, i per això cal buidar periòdicament les acumulacions d'aigua que poden quedar en testos i altres recipients. Aquesta tasca divulgativa es fa amb diverses accions, com el projecte educatiu del mosquit tigre, la difusió dels consells per eliminar els punts de cria a través dels mitjans de comunicació o les brigades municipals que transmeten les recomanacions als veïns de zones considerades de risc.



Jornada celebrada a la seu de Dipsalut en la qual es va explicar l'evolució del programa de vigilància i control del mosquit tigre.



La Càtedra de Promoció de la Salut



Dolors Juvinyà, directora de la Càtedra de Promoció de la Salut.

L'any 2008, la Universitat de Girona i Dipsalut, Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, van arribar a l'acord per a la creació de la Càtedra de la Promoció de la Salut, primera a Catalunya i a l'Estat espanyol.

D'aquesta manera la Universitat de Girona fou pionera a escala nacional en la creació d'una càtedra en l'àmbit de la promoció de la salut. Des d'aleshores l'estructura destaca pel seu dinamisme i per la voluntat de mantenir-se com a referent en aquesta branca del coneixement.

La Càtedra de Promoció de la Salut fomenta la transferència del coneixement i la recerca en relació amb la promoció de la salut. Organitza jornades, seminaris i cursos sobre promoció de la salut, actua d'enllaç entre el sector públic i privat i porta a terme una tasca de sensibilització i assessorament als professionals.

Amb la ferma voluntat de mantenir-se arrelada a la societat, la Càtedra esdevé un escenari de formació tècnica i professional a través de la docència, la investigació i la

difusió de bones pràctiques. Actua també com a punt de trobada on les institucions i empreses sanitàries poden expressar les seves necessitats de formació, recerca i difusió, i trobar-hi una resposta des de la Universitat.

El treball es realitza des d'una perspectiva interdisciplinària, ja que la Promoció de la Salut integra disciplines diverses i s'alimenta de la interacció de teòrics, investigadors i professionals d'àmbits molt diferents. Així mateix, el treball en xarxa resulta fonamental per avançar en la maximització dels recursos i coneixements. Els espais de trobada en els quals participa permeten el treball i la comunicació permanent, amb una gran pluralitat d'agents i disciplines.

La Càtedra està implicada, des de la seva creació, amb la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS), és promotora i en aquests moments actua com a secretaria de la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables (US.CAT de Catalunya) i de la Xarxa Catalana d'Hospitals i Serveis Promotors de la Salut. En l'àmbit internacional, forma part de la Xarxa Europea Health Promoting Universities (HPU), Health Promoting Hospitals and Health Services (HPH), és membre del Consorci Interamericano de Universidades y Centros de Formación de Personal en Educación para la Salud y Promoción de la Salud (CIUEPS) i de la Unió Internacional de Promoció de la Salut i d'Educació per a la Salut (UIPES), de la qual coordina el Grup de Salutogènesi espanyol i iberoamericà.

El resultat del recorregut que s'ha realitzat fins avui és que en educació, investigació i gestió s'estiguin assolint nivells d'excel·lència i alta qualitat. Els motors que mouren i projectaran la Càtedra cap al futur són la voluntat de continuar treballant per a la formació de professionals d'alt nivell, la internacionalització, la participació en aliances estratègiques, el desenvolupament de programes d'investigació i la incorporació de les tecnologies de la informació.

El principi motor de la Càtedra, com a entitat integrada a la societat, és que la salut és un tema que afecta tothom, i que per aquest motiu cal una implicació generalitzada en la seva promoció. Aquesta tasca s'ha de fer sempre des d'una perspectiva positiva, no en contraposició a la malaltia. Com deia A. Antonovsky, «hem de mirar allò que generi salut més que les limitacions i causes de malalties».

Dolors Juvinyà
Directora de la Càtedra



Quina valoració fan del programa de suport a la gestió del risc derivat de les platges?



Gisela Saladich, alcaldessa de Tossa de Mar.

Les dutxes són un servei molt utilitzat pels usuaris de les platges. Considerem imprescindible fer-ne un seguiment per tal de controlar el correcte estat de les instal·lacions. El programa facilita aquesta tasca a l'Ajuntament. Es controlen totes les dutxes situades a les platges del municipi, i això ajuda els responsables de platges a redefinir les tasques de manteniment en funció dels resultats obtinguts en cadascuna de les instal·lacions. Des de l'Ajuntament de Tossa de Mar valorem molt positivament el programa. És més, estariem interessats que s'estudiés la possibilitat d'incrementar el nombre de controls fets a les dutxes.



Juli Fernández, alcalde de Palafrugell

L'Ajuntament de Palafrugell sol·licita cada any, dins del catàleg de Programes de protecció de la salut, el Programa de suport a la gestió dels riscos derivats de l'ús de les platges. Les platges de Palafrugell (Tamariu, Llafranc, Canadell i Port Bo) disposen d'un Sistema de Gestió Ambiental que compta amb les certificacions ISO 14001 i EMAS, i també Tamariu, Llafranc i Canadell reben cada any el distintiu Bandera Blava. Per aquest motiu, els serveis que ofereix Dipsalut a través d'aquest Programa (avaluació i control de la salubritat de les sorres, i prevenció i control de la legionel·losi) concorden plenament amb els objectius de la gestió de les platges i la política ambiental de l'Ajuntament.



Jordi Martí, alcalde de Sant Pere Pescador.

Per a qualsevol municipi del litoral les platges són un actiu econòmic imprescindible que cal dotar dels serveis adequats i, alhora, preservar en unes condicions de màxima qualitat higiènica i sanitària. En aquest sentit, la qualitat de les aigües de bany i de la sorra és fonamental per tal de mantenir el mar i les platges en un estat òptim, perquè això repercuteix positivament en un sector estratègic com el dels serveis turístics i, per tant, en la projecció i promoció econòmica de Sant Pere Pescador a l'exterior.

El Programa de suport a la gestió del risc derivat de les platges en un municipi petit-mitjà com el nostre permet disposar d'eines d'inspecció i analítiques difícilment assumibles per compte propi. Cal continuar en aquesta línia i, en la mesura del possible, tenir cada vegada més mitjans que detectin precoçment qualsevol incidència de legionel·losi o afectacions dermatològiques.



Primers auxilis psicològics a les víctimes d'esdeveniments traumàtics

Dipsalut posa a disposició dels municipis gironins un programa de suport i atenció psicològica en situacions d'emergència. Els ajuntaments poden activar-lo sempre que es produeixi un fet traumàtic, com ara morts violentes, catàstrofes naturals... Un equip de psicòlegs especialitzats en aquestes situacions es desplaça immediatament al lloc dels fets per atendre les víctimes del succés.

Un fet inesperat com una mort sobtada, un accident de trànsit, un incendi, un homicidi, un desastre natural... provoca situacions d'estrès traumàtic, tant als afectats de manera directa pels fets com a les víctimes indirectes (familiars, amics...). En aquests casos, la rapidesa amb què les persones afronten amb decisió el que ha succeït és clau per afrontar-ho amb les majors garanties per a la seva salut i per evitar el desenvolupament posterior de patologies psicològiques posttraumàtiques. Perquè això sigui possible, és important poder comptar amb atenció psicològica professional des d'immediatament després que es produeixi la situació traumàtica i continuar rebent-ne posteriorment.

Per facilitar aquesta atenció psicològica immediata en situacions traumàtiques, Dipsalut va crear el 2009, en col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, el Programa de suport i atenció psicològica en situacions d'emergència al municipi. Gràcies a aquest servei, els municipis de la demarcació de Girona disposen, de forma gratuïta, d'un equip de psicòlegs especialitzats en emergències que cobreix la majoria de situacions que requereixen suport psicològic a les víctimes i/o a altres afectats.

El programa —per garantir la velocitat i l'agilitat en la resposta— s'activa sense sol·licitud prèvia. Es fa trucant a un telèfon d'emergències actiu les 24 hores. El número, per raons de confidencialitat i racionalització del seu ús, es facilita exclusivament a l'alcalde del municipi i, si aquest així ho sol·licita, a alguna altra persona de l'ajuntament que assumeixi responsabilitats en situacions de crisi (cap de policia, de protecció civil...).

Pau Battle, cap de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut, ens n'explica el funcionament: «L'ajuntament que en el seu municipi ha patit una emergència —mort sobtada o traumàtica de nadons, infants i adolescents, accidents amb múltiples víctimes, desastres amb víctimes mortals, danys materials quantiosos o que generen alarma social...— ha de trucar directament al telèfon del servei. El coordinador valora immediatament la situació i decideix si correspon activar el programa. Després es decideix la tipologia de suport necessari, i l'equip de psicòlegs es desplaça al municipi per atendre de forma personalitzada aquelles víctimes directes i indirectes del fet traumàtic que ho necessitin».



Curs de primers auxilis psicològics.

” La rapidesa amb què les persones afronten amb decisió el que ha succeït és clau per evitar el desenvolupament posterior de patologies psicològiques posttraumàtiques.



Aquests psicòlegs estan especialitzats en emergències. Tal com explica Jordi Frau, coordinador del Servei d'Atenció Psicològica en Emergències, actualment dut a terme per l'empresa Axios, «el primer objectiu terapèutic és facilitar que la persona que ha patit la situació traumàtica deixi de sentir-se indefensa, ajudar-la a recuperar i a potenciar els seus propis recursos d'afrontament i a tornar a connectar-se amb el seu entorn». Per fer-ho possible, aquests professionals intervenen durant la primera fase i, sovint, molt a prop del mateix escenari on s'han produït els fets, ja que l'efectivitat de la intervenció augmenta en funció de la seva proximitat temporal al moment de la crisi. «A partir d'aquí —diu Frau— les tasques prioritàries que es porten a terme tenen per objectiu minimitzar les conseqüències negatives dels danys causats pel trauma, canalitzar i comunicar de manera adequada les males notícies que moltes vegades cal donar i preparar les persones per afrontar, amb el màxim possible de garanties, el dolorós procés que els espera». Aquests professionals també procuren prevenir l'aparició de psicopatologies importants, evitar l'agreujament d'altres de subjacents, limitar les possibilitats d'aparició d'un dol complicat i, finalment, possibilitar que les víctimes directes o indirectes del succés tornin a reprendre el control sobre les seves vides, un control moltes vegades perdut durant el pas per la fase de xoc posterior al trauma.

A banda del suport psicològic als afectats directes (tant si són supervivents com familiars o companys), els psicòlegs d'emergències atenen també —amb tècniques

específiques de destraumatització— els membres dels equips de sanitaris, policies, bombers, treballadors socials, voluntaris... que hagin sofert un impacte d'alta càrrega emocional com a conseqüència del seu treball en el lloc de l'emergència. També intervenen en l'assessorament als gabinets de crisi de la institució o organització que gestiona l'emergència i imparteixen formació bàsica en primers auxilis psicològics i en gestió de l'estrès als professionals que, a causa de la seva feina assistencial, puguin necessitar-ho o es trobin en situació de risc potencial.

Dipsalut ofereix de manera gratuïta aquesta formació en primers auxilis psicològics tant a integrants com a comandaments dels equips de primera resposta (agents i caps de cossos de policia, bombers, sanitaris, protecció civil...). En els cursos, els ensenyen com donar una primera atenció psicològica a les víctimes de tragèdies com accidents, homicidis, catàstrofes naturals... Alhora, els proporcionen eines perquè es puguin autoprotegir psicològicament, ja que intervenir en aquests casos suposa suportar molta pressió i una alta càrrega emocional. En finalitzar la formació, es dona als assistents la Guia de primers auxilis psicològics. Es tracta d'un manual de butxaca on es recullen els conceptes clau, que s'han desglossat en els cursos, per poder realitzar primers auxilis psicològics a les víctimes de situacions traumàtiques i per autoprotegir-se de l'estrès i els trastorns que els professionals dels equips de primera resposta poden patir arran d'intervenir en fets tràgics.

” El programa —per garantir la velocitat i l'agilitat en la resposta— s'activa sense sol·licitud prèvia. Es fa trucant a un telèfon d'emergències actiu les 24 hores.



Reunió informativa amb comandaments de cossos policials sobre el servei d'atenció psicològica.



Garantir la higiene i la seguretat de les sorreres infantils

Les sorreres situades en les àrees de jocs infantils poden comportar riscos per la salut si les seves condicions o el seu manteniment són deficientes. Per garantir-ne la higiene i la seguretat, Dipsalut ofereix als ajuntaments gironins el programa de suport a la gestió del risc derivat de les sorreres infantils.

Les sorreres infantils dels parcs públics i dels centres educatius són una zona de joc per a la mainada i una bona eina perquè adquireixin habilitats, juguin en grup... No obstant això, aquests espais poden comportar alguns riscos per a la salut dels més menuts en el cas que no estiguin prou nets o si hi ha algun element arquitectònic amb el qual els infants puguin prendre mal.

Dipsalut posa a disposició dels ajuntaments de les comarques gironines un programa per donar-los suport en la gestió dels riscos derivats de les sorreres infantils dels parcs públics i de les escoles de primària i les llars d'infants.

” El programa inclou l'elaboració i implementació d'un pla de control analític de les sorres, i d'un altre pla d'avaluació de les condicions de seguretat d'ús, disseny, construcció i manteniment de la sorra.

El programa inclou l'elaboració i implementació d'un pla de control analític de les sorres i d'un d'avaluació de les condicions de seguretat d'ús, disseny, construcció i manteniment de la sorra per tal de tenir permanentment sota control aquests espais de joc.

Periòdicament, tècnics de l'Organisme inspeccionen l'entorn de la sorra, els seus elements arquitectònics i les condicions higièniques i sanitàries de la sorra.

Xavier del Acebo, cap de l'Àrea de Protecció de la Salut, explica: «Mirem si hi ha restes vegetals, fecals o altres tipus de brutícia en la sorra. A més, prenem mostres de sorra que després s'analitzen al laboratori per veure si hi ha bacteris o paràsits. En determinades concentracions, són un clar indicador d'una higiene insuficient de la sorra i, en alguns casos, podrien comportar riscos per als menuts com, per exemple, que agafessin cucs intestinals per haver-se posat les mans a la boca després de jugar».

Quan es detecten microorganismes en les mostres de sorra analitzades i es determina que la higiene és deficient, Dipsalut n'informa l'ajuntament i li recomana les mesures correctores que es consideren més adients, com impedir l'entrada d'animals, voltejar la sorra sovint amb un rasclat (fer-ho facilita que estigui seca i que li toqui el sol, que actua com a desinfectant natural), millorar els sistemes de drenatge, revisar periòdicament la sorra per eliminar-ne



Presa de mostres de sorra d'una sorra infantil del municipi de Girona.



manualment la brutícia... En alguns casos, també es recomana canviar tota la sorra contaminada per sorra neta. Preferentment, s'ha de substituir per una de gra gruixut perquè aquest tipus de sorra no reté tant la humitat.

A més, l'Organisme de Salut Pública proposa canvis en els protocols de neteja i manteniment de l'espai per tal que les noves condicions es mantinguin.

En les inspeccions de les sorreres, els tècnics també es fixen en si tenen un bon sistema de drenatge que eviti que retinguin l'aigua de la pluja o la humitat —factor que facilita la presència de microorganismes— i miren si la zona de joc infantil compta amb delimitacions que impedeixin o dificultin l'entrada d'animals, silvestres o domèstics, ja que, si hi entren, fàcilment poden deixar-hi defecacions, paràsits... «L'entrada d'animals a la zona de joc infantil és un dels problemes més habituals amb què ens trobem», diu del Acebo. «En aquests casos recomanem als ajuntaments que col·loquin elements com ara reixats o tanques que n'impedeixin l'entrada i que també recordin amb cartells la prohibició d'accedir-hi amb gossos o altres animals domèstics. També és important revisar amb freqüència la sorra i retirar ràpidament les defecacions, les deixalles o les restes vegetals que hi pugui haver. Una altra qüestió important és assegurar-se que el paviment i els elements de construcció tant de la sorra com de l'entorn no siguin perillosos per als petits».

Si el que s'observa són perills potencials a causa dels elements de construcció de la sorra o del seu entorn, també es comunica ràpidament el problema al municipi afectat i se li suggereixen formes d'arreglar-ho.

Per tal de poder portar a terme les mesures de correcció i de manteniment recomanades, els ajuntaments també poden sol·licitar a Dipsalut serveis addicionals o suport econòmic.

El Programa de suport a la gestió del risc derivat de les sorreres infantils de l'Organisme de Salut Pública segueix el marc de referència per a la gestió de sorreres destinades

a jocs infantils de forma col·lectiva fixat per dues normes tecnològiques. Aquestes normes van ser elaborades per la Comissió de jardineria i paisatgisme del Col·legi Oficial d'Enginyers Tècnics Agrícoles i Pèrits Agrícoles de Catalunya.

En el darrer any d'aplicació del Programa, Dipsalut ha avaluat la qualitat higiènica i sanitària i les condicions de seguretat de 191 sorreres infantils dels 117 municipis que van sol·licitar-ho. S'ha informat els ajuntaments de totes aquelles sorreres on s'ha detectat contaminació per microorganismes, i s'han pres mesures per tal d'eliminar, en tots els casos, la contaminació d'aquests espais. De la mateixa manera, s'ha comunicat i s'ha recomanat corregir anomalies relatives a la seguretat d'ús, disseny, construcció o manteniment.

” L'entrada d'animals a la zona de joc infantil és un dels problemes més habituals. En aquests casos, Dipsalut recomana als ajuntaments que col·loquin elements com ara reixats o tanques que n'impedeixin l'entrada.



Visita d'avaluació de les condicions de seguretat i d'higiene d'una sorra infantil del municipi de Vidreres.



L'aigua és vida



Sense aigua no hi ha vida. L'aigua constitueix el 60 % del pes corporal dels homes i el 50 % del de les dones.

Es considera un aliment essencial. Un adult de vida sedentària en un ambient sense excés de calor ni d'humiditat requereix 2,5 litres d'aigua al dia, que obté de diferents fonts: s'ingereix una mitjana d'1,2 litres de líquid al dia, se n'extreu 1 l dels aliments que es consumeixen (els que disposen de més aigua són les fruites i verdures) i 300 ml que es produeixen dins l'organisme, pel seu metabolisme.

Per on s'elimina l'aigua? L'aigua del cos es perd per l'orina, la pell, la respiració i la defecació. Més d'un litre s'elimina amb l'orina. Amb la suor se'n perden entre 0,5 i 0,7 l, quantitat que variarà segons la temperatura exterior (cal remarcar que la sudoració és el sistema de refrigeració més important que té el nostre organisme). A més, eliminem aigua (0,4 l) amb la respiració i les femtes.

Un dels hàbits més saludables és beure aigua. Se n'han de beure de 8 a 10 vasos durant el dia. Hem de beure sempre abans de percebre la sensació de set, i no és necessari esperar a tenir la boca seca, que faci calor o humitat o a fer exercici físic per fer-ho.

En cap cas hem d'arribar als símptomes de deshidratació: set, sequedat de mucoses i de pell, sensació d'acidesa gàstrica, somnolència, fatiga externa...

Així doncs, s'ha de beure aigua no únicament per calmar la set sinó també quan:

- practiquem exercici físic amb calor i humitat
- fem dietes riques en proteïnes i greixos, ja que es requereixen més líquids per eliminar els metabòlits
- prenem aliments com el cafè, l'alcohol, el te i altres begudes diürètiques
- tenim febre, vòmits, diarrees...

Sobre l'aigua hi ha algunes creences falses com, per exemple, pensar que per tal de no retenir líquids hem de beure menys. Cal precisar que una persona sana no acostuma a retenir líquids perquè l'organisme s'organitza per eliminar el líquid excessiu per les vies de sortida que hem descrit abans. Tampoc no és cert que la sauna serveixi per perdre pes. En realitat només es perd líquid, i aquest es recupera ràpidament. Prendre aliments diürètics tampoc no ens farà aprimar; només es perd aigua, que es reposa de seguida.

El que és del tot cert és que l'aigua no engreixa. Ni tan sols quan en tenim un excés, perquè quan sobra l'eliminem. Fins i tot podem dir que beure aigua aprimava una mica si tenim en compte que en ingerir-ne a uns 14 °C i després eliminar-la a 37 °C utilitzem energia per escalfar-la. El que és segur és que beure'n és del tot imprescindible, ja que sense aigua no hi ha vida.

Pilar Castro,

Cap de la Xarxa d'Agents de Salut Pública de Dipsalut



El conseller de Salut, Boi Ruiz, visita Dipsalut

El divendres 8 de juny, el conseller de Salut de la Generalitat de Catalunya, Boi Ruiz, va visitar Dipsalut per tal de conèixer el model de gestió de l'Organisme, els programes i serveis que ofereix als municipis gironins i per obrir noves vies de col·laboració entre la Generalitat i Dipsalut. Ruiz es va reunir amb el president de l'Organisme de Salut Pública, Jaume Torramadé; amb el vicepresident primer, Josep Maria Corominas, i amb el gerent, Marc Alabert. En la trobada, també hi va participar el delegat dels Serveis Territorials de Salut a Girona, Josep Trias.

El conseller va fer aquesta visita després de participar en la inauguració del segon dia de les Jornades R+D+I en TIC i Salut, celebrades al Parc Científic i Tecnològic. Enguany la trobada catalano-francesa per a grups de recerca, empreses i centres tecnològics i assistencials va abordar qüestions estratègiques com ara la promoció de la qualitat de la vida dels malalts pluripatològics i fràgils i el paper de les noves tecnologies en la millora dels processos assistencials.



Boi Ruiz visitant les instal·lacions de Dipsalut, acompanyat de Jaume Torramadé i Josep M. Corominas. Foto: Pere Duran

Dipsalut i el Fòrum Sanitari continuen col·laborant per promoure la salut a la demarcació

El dimarts 26 de juny, el vicepresident primer de Dipsalut i representants dels col·legis professionals que formen el Fòrum Sanitari van mantenir una reunió de treball a la seu de l'Organisme. L'objectiu de la trobada era valorar les accions que totes aquestes entitats estan duent a terme de manera conjunta des del 2008, quan es va signar el primer conveni de col·laboració entre els dos ens per a la promoció de la salut a les comarques gironines.

Entre les accions que es deriven d'aquesta col·laboració hi ha el pla de formació dissenyat pel Fòrum, que cada any es posa a disposició dels ajuntaments gironins.

Aquesta formació, sobre temes diversos de l'àmbit de la salut pública, va dirigida tant a col·lectius específics com a la població en general. El Fòrum i Dipsalut l'ofereixen gratuïtament als ajuntaments.



El vicepresident primer de Dipsalut, Josep M. Corominas, reunit amb el president del Col·legi de Metges de Girona, Benjamí Pallarès; la secretària de la junta de Girona del Col·legi de Veterinaris, Margarita Zurutuzar; la presidenta del Col·legi Oficial d'Infermers/eres de Girona, Carme Puigvert, i la vicesecretària del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Marta Romera.

Dipsalut i la Generalitat acorden promoure plegats la pràctica d'activitat física

Dipsalut i la Generalitat de Catalunya han acordat treballar plegats en la promoció de l'activitat física regular entre els ciutadans de les comarques gironines. El passat mes de maig, el director dels Serveis Territorials de Salut a Girona, Josep Trias; el responsable de la Representació Territorial de l'Esport a Girona, Josep Pujols, i el vicepresident primer de Dipsalut, Josep M. Corominas, van trobar-se a la seu de Dipsalut per tal de formalitzar l'acord.

La Generalitat i Dipsalut fomenten l'activitat física amb diverses accions i, molt especialment, a través del programa de Parcs Urbans i Xarxes d'Itineraris Saludables (en el cas de l'Organisme de Salut Pública) i el Pla d'Activitat Física i Salut – PAFES (de la Generalitat de Catalunya). Ara s'ha acordat una col·laboració estable que es concretarà en la prescripció de la pràctica d'activitat física des de les àrees bàsiques de salut, aconsellant l'ús dels Parcs i les Xarxes i dissenyant rutines d'exercici per fer en aquests equipaments adaptades a les necessitats de cada pacient.



(D'esquerra a dreta): Josep Pujols, responsable de la Representació Territorial de l'Esport a Girona; Josep M. Corominas, vicepresident primer de Dipsalut, i Josep Trias, director dels Serveis Territorials de Salut a Girona, observant els aparells per fer exercici del Parc Urbà de Salut situat al Parc Científic i Tecnològic de Girona.

Trobareu tota la informació, fotografies, vídeos i documents al web de Dipsalut: www.dipsalut.cat

Us demanem que ens comuniquem els vostres dubtes, queixes, propostes o suggeriments per tal que puguem anar millorant. Podeu fer-ho al correu info@dipsalut.cat o al telèfon 972 41 47 20.

Anna Loste, tècnica de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut

«Tenir unes bones relacions socials i una actitud positiva millora la salut»

L'Anna porta els programes de salut bucodental, de suport econòmic per a activitats de promoció de la salut i d'assessorament tècnic als ajuntaments per desenvolupar polítiques que fomentin la salut dels ciutadans. També dedica part del temps a treballar en els indicadors que permeten avaluar els resultats de les actuacions que es fan des de la seva àrea. Va estudiar farmàcia, i ha passat part de la seva vida laboral exercint aquesta professió. També havia dut a terme campanyes de prevenció per a diferents empreses i entitats. Tot i que ja fa uns anys que viu a Girona, manté els vincles amb el seu poble natal, Portbou.

Posem el focus sobre...



Si tinc més diners, tinc més salut?

La majoria d'experts coincideixen en el fet que la salut depèn de molts factors, com la genètica, el medi on vius, l'atenció sanitària i, sobretot, dels estils de vida. Per tant, semblaria que els diners ens ajuden només a tenir una millor atenció sanitària. Però també cal tenir en compte que els estils de vida no són una elecció exclusivament personal, sinó que estan condicionats pel barri on vius, la família, l'educació... És a dir, que, indirectament, qui té més diners també té més possibilitats de dur un estil de vida saludable i, per tant, de tenir més salut.

I es pot fer alguna cosa per reduir aquestes desigualtats d'oportunitats de tenir salut?

Això s'intenta amb els programes de promoció de la salut! No-saltres, Dipsalut, partim d'una visió universal i positiva, perquè considerem que tothom pot millorar-la. Alhora, impulsem i donem suport a accions dirigides a col·lectius específics per tal de donar més oportunitats de tenir salut a qui en té menys, per factors com els que hem comentat. Per exemple, els nouvinguts, els que viuen en municipis més aïllats, els que es troben en situació de pobresa...

I què es pot fer per lluitar contra aquests determinants de la salut?

És un treball transversal, perquè en la salut hi influeix pràcticament tot: l'habitatge, l'educació... Tots hi hem de posar el nostre granet de sorra. Des de Dipsalut, sabem que els ajuntaments coneixen molt bé les característiques de la seva població i ens fixem en el potencial d'aquell territori, en allò que té que pot afavorir que els que hi viuen guanyin salut. El que fem és donar suport tècnic i econòmic als ajuntaments perquè ells directament també puguin fer promoció de la salut aprofitant el que tenen. Per exemple: hi ha pobles amb un entorn ideal per fomentar que es camini, d'altres tenen una banda de música amb molta tirada que pot facilitar un bon espai de relació...

Fer vida social, doncs, també ens pot millorar la salut?

I tant! És bàsic que es fomentin els espais de relació perquè l'estat d'ànim té una influència directa sobre la salut. Hi ha molts estudis que demostren que una actitud positiva fa que es reforci la salut, facilita recuperar-se d'una malaltia... És molt important tenir relacions socials satisfactòries, que donis sentit a la teva vida... També hi ha la teoria de xarxes: és molt difícil que un programa de salut jove aconsegueixi arribar a tots els nois i noies d'un territori, però se sap que, arribant a alguns, aquests poden influir sobre molts més.

Posa'ns exemples d'accions que promoguin la salut.

Ho seria qualsevol acció que ofereixi eines a les persones perquè puguin gestionar millor la seva salut. A vegades s'ha considerat que n'hi ha prou amb la informació, però el que cal és incidir en les habilitats i les actituds. L'OMS relaciona directament les habilitats per a la vida (l'empatia, el sentit crític, la gestió de les emocions...) amb una millor salut. Per entendre'ns, seria «no donar el peix, sinó donar la canya». No es tracta només de posar un autòbús per anar fins a una festa perquè molts joves aniran beguts, sinó també d'impulsar accions on es treballi la gestió de les emocions, la presa de consciència, l'empatia... on se'ls «empoderi», se'ls faci sentir útils, se'ls donin eines perquè siguin capaços de prendre les millors decisions. Per exemple, hi ha el cas d'un municipi on, mitjançant un taller de rap, els educadors aconsegueixen millorar la salut dels que hi participen perquè s'hi crea de manera conscient un espai de relació sa, s'hi resolen conflictes...

Aquest treball no és inútil a determinades edats?

No hi ha límit d'edat. Però és cert que és més difícil amb una persona de seixanta anys que amb un nen. És molt més efectiu treballar-ho des de la infància.

L'actual situació econòmica ha fet desaparèixer moltes accions de promoció de la salut?

És veritat que sovint la promoció de la salut és de les primeres coses que es retallen. Tot i que curar una malaltia és molt més car que no pas prevenir-la, a vegades costa veure-ho perquè els resultats dels programes de promoció s'han de valorar a mitjan termini i tenint en compte molts factors. Però des de Dipsalut hi seguim dedicant els mateixos esforços, o més. Això sí, adaptant els programes a la realitat actual. Ara sí que en alguns moments cal «donar el peix» i, un cop resolta la urgència, «donar la canya».

Dóna'ns alguns consells per poder cuidar la nostra salut amb un pressupost mínim.

Caminar mitja hora cada dia, aprofitar els espais que ofereix el teu municipi per relacionar-te, mantenir una higiene correcta... I sé que a vegades costa, però és important ser optimista. Si tenim unes bones relacions socials i un bon estat d'ànim, tot té més probabilitats de millorar, i també la nostra salut.