

n. 11 /// agost - novembre 2014 /// 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**

Treballar les habilitats per a la vida  
per tenir més control sobre  
la nostra salut

2

## **Breus**

3

## **Notícies**

5-7

## **L'anàlisi**

Podem beure aigua de l'aixeta?

8

## **Al detall**

Les competències municipals en  
promoció de la salut en la nova  
regulació del món local

10-11

## **El reportatge**

Xarop del riure per millorar la qualitat  
de vida de les persones grans

12-13

## **Consells saludables**

Pautes per garantir la higiene  
i la seguretat de fruites i verdures

14

## **Món Dipsalut**

15

## **Posem el focus sobre**

Eva Pérez, secretària de Presidència  
i responsable de xarxes socials

**Contraportada**



# «Treballar les habilitats per a la vida per tenir més control sobre la nostra salut»



Tots tenim interioritzat que factors com l'alimentació o l'activitat física tenen una clara influència en la nostra salut. El que ja no és tan sabut és que, per exemple, tenir relacions socials i ser optimista també ajuda a estar més sa.

Està demostrat que les anomenades «habilitats per a la vida» (autoconeixement, empatia, assertivitat, relacions interpersonals, presa de decisions, gestió de problemes i conflictes, pensament creatiu i crític, gestió de les emocions i de les tensions...) són un factor clau en la capacitat de les persones per gestionar la seva salut. Diverses investigacions han posat de relleu la relació entre aquestes habilitats i uns estils de vida més saludables (alimentació saludable, reducció dels consums d'alcohol, tabac i altres drogues...), especialment en infants, adolescents i joves.

Conscients d'aquest fet, totes les nostres accions de l'àmbit de la Promoció de la Salut busquen incidir sobre aquestes habilitats. A més, enguany hem incorporat dos nous programes en el Catàleg de Serveis que les treballen especialment. Es tracta del Pm09, el programa de

desfibril·lació per a joves, i el Pm08, «Sigues tu». Eines i actius per a la salut. Aquest segon programa es durà a terme tant a escoles com a instituts de la demarcació amb l'objectiu de facilitar a infants i joves l'aprenentatge de les deu habilitats bàsiques per a la vida. Per aconseguir-ho, treballarem coordinadament amb altres agents del territori, els docents i les famílies.

Busquem un abordatge transversal d'educació per a la salut que permeti als nois i noies afrontar millor els desafiaments de la vida quotidiana, que possibiliti una millora de la qualitat de vida tant d'alumnes com de professors i que faciliti estratègies a les famílies per acompanyar els fills en el seu procés de desenvolupament com a persones.

Perquè és ben clar que la nostra actitud davant la vida i les nostres habilitats per afrontar-la i per gaudir-la influeixen –i molt– en la nostra salut.

**Josep M. Corominas i Barnadas**  
Vicepresident primer de Dipsalut





## Dipsalut col·labora en les dinamitzacions de les Vies Braves

Aquest estiu s'ha posat en funcionament una xarxa d'itineraris marins que transcorren paral·lelament als camins de ronda: les Vies Braves. Estan abalisats per permetre la pràctica de la natació en aigües obertes de forma segura.

Per transmetre les pautes que cal tenir en compte per utilitzar-los, es duen a terme dinamitzacions a les platges. Dipsalut hi col·labora econòmicament, i complementa la formació dels monitors que les dirigeixen.

Les Vies Braves estan pensades per a la població en general, des d'atletes professionals fins a gent gran que busqui realitzar una activitat física molt moderada. Per aquest motiu, segons la seva condició física, l'usuari ha d'escollir la via que li convingui i el tipus d'ús que en farà.

El fet que els itineraris marins estiguin delimitats per boies permet descansar sempre que es necessiti. A més, com que transcorren paral·lels a la costa, es pot sortir de l'aigua cada pocs metres.

## Tretze persones salvades gràcies als desfibril·ladors implantats per Dipsalut

Dos agents de la Policia Municipal de Roses han salvat la vida a un home de 56 anys que havia patit una aturada cardíaca mentre era a casa, a la urbanització Mas Mates de Roses.

Els fets van succeir el matí de divendres 30 de maig. Els policies van ser els primers d'arribar al lloc dels fets, i van reanimar-lo amb el desfibril·lador que habitualment duen dins del vehicle. La Policia Local de Roses compta amb tres desfibril·ladors mòbils cedits per Dipsalut. El municipi també disposa de nou desfibril·ladors fixos.

Els desfibril·ladors implantats per Dipsalut arreu de la demarcació de Girona i la seva encertada utilització per part de personal municipal i altres ciutadans ja han permès salvar tretze vides.

## Uns 300 alumnes han participat en els cursos de formació d'aquest primer semestre

El mes de juny passat ha finalitzat el programa de formació de Dipsalut per al primer semestre de 2014. S'han fet 12 cursos, en els quals han participat un total de 258 alumnes. Més del 54 % dels assistents provenien de l'Administració pública, principalment del món local. El 31 % eren professionals del sector privat. La resta eren persones en situació d'atur.

Els cursos han comptat amb una ocupació mitjana del 94 %. El més sol·licitat ha estat el de manteniment de pis-

cines d'ús públic. Amb motiu de les nombroses peticions d'assistència, se'n tornaran a programar dues noves edicions de cara al segon semestre. La formació en control de contaminació acústica –que enguany s'ha ofert per primer cop– també ha estat molt ben rebuda. Per respondre a la demanda, Dipsalut n'oferirà una nova edició. A més, es farà un curs especialitzat per a les persones que ja hagin superat el bàsic.

La valoració que els alumnes han fet dels cursos ha estat molt positiva. Un 75 % dels enquestats ha respost que «n'està molt satisfet» i un 24 % que «n'està satisfet». Pel que fa al nivell docent, un 81 % dels participants considera que ha estat «molt alt», mentre que al 16 % restant els ha semblat «correcte».

## Dipsalut ha cardioprotegit el Campionat de Catalunya i d'Espanya de Rem

L'Organisme ha cedit temporalment desfibril·ladors lliures al Club Natació Banyoles per cardioprotegir el Campionat de Catalunya i d'Espanya de Rem, que s'ha celebrat aquest mes de juny.

L'objectiu ha estat reforçar el dispositiu d'emergències que s'organitza amb motiu de l'esdeveniment, i poder atendre immediatament qualsevol persona que patís una aturada cardíaca.

Dipsalut cedeix de manera puntual aparells de desfibril·lació per tal de cobrir activitats considerades de risc, tant per les seves característiques o pel fet que concentren un gran nombre de persones. Fins al moment, ja s'han cedit per a més de cent esdeveniments. També ha deixat aparells als ajuntaments costaners per tal que poguessin cardioprotegir les seves platges durant tot l'estiu.

## 9.000 alumnes han participat en el programa de salut bucodental

Aquest curs 2013-2014, 9.078 nens i nenes de primer i segon de Primària de 210 escoles de la demarcació han participat en l'activitat «Detectiu Queixal Corcat». Dipsalut ofereix aquest recurs educatiu als municipis amb la finalitat de transmetre la importància de la salut bucodental als més menuts.

L'activitat es realitza dins de l'aula. Inclou una petita introducció per veure què saben els alumnes, una representació de mim participativa, amb la qual es transmeten les pautes bàsiques que cal seguir per tenir una bona salut bucodental, i una xerrada posterior per aclarir dubtes i reforçar les idees clau.

Els hàbits principals per tenir una boca sana que els transmet el Detectiu són: mantenir una alimentació equilibrada (restringint el consum d'aliments i begudes amb molt de sucre); raspallar-se les dents com a mínim dos cops al dia, i visitar el dentista de tant en tant per fer-se una revisió.

Aquest curs, el Detectiu ha visitat 113 municipis de les comarques gironines.





## Posem la salut a l'abast dels municipis

Dipsalut, juntament amb els ajuntaments de la demarcació de Girona, avalua la qualitat de l'aigua de 166 piscines municipals.



**Dipsalut**

Organisme de Salut Pública  
de la **Diputació de Girona**



## Dipsalut actua en 721 piscines d'ús públic per garantir-ne la salubritat



Presa de mostres d'aigua a la piscina municipal de Fornells de la Selva. Autora: Joanna Magureanu.

Dipsalut avalua 721 piscines d'ús públic (75 més que el 2013) de 130 municipis de la demarcació. L'Organisme n'analitza les condicions higièniques i arquitectòniques per tal de garantir que són segures per a la salut de les persones. També forma els responsables d'aquests equipaments i les persones que s'encarreguen directament del seu manteniment. Ho fa 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 aquelles que poden ser utilitzades per qualsevol persona (encara que calgui pagar una entrada), com ara les municipals, les de parcs aquàtics, d'hotels, càmpings, centres esportius... En aquestes instal·lacions hi poden confluïr riscos per a la salut dels usuaris que poden estar associats a elements arquitectònics poc apropiats, al deficient manteniment de les instal·lacions o a una insuficient qualitat sanitària de l'aigua.

Garantir la salubritat de les piscines d'ús públic és una competència dels ajuntaments. Dipsalut els dóna suport en aquesta tasca assumint els serveis de revisió, avaluació i control i recomanant les mesures correctores necessàries per tal que es compleixi perfectament la normativa vigent en aquest àmbit.

L'Organisme de Salut Pública examina les piscines que el municipi sol·licita que s'avaluïn. Se'n prenen mostres d'aigua i es revisen els vasos, l'entorn de la piscina, el paviment, el magatzem de productes químics i el conjunt de les instal·lacions. Es mira si els nivells de desinfectant i pH

són correctes, si els productes desinfectants s'apliquen adequadament, si l'aigua està lliure de bacteris i paràsits, si els productes químics estan degudament envasats i etiquetats... L'objectiu és determinar si s'està fent un manteniment adequat de la piscina.

L'aplicació d'aquests programes en els últims anys ha permès una millora progressiva en les condicions de seguretat i salubritat de les piscines de la demarcació. L'any 2013, el 95 % de les 646 piscines avaluades tenien un bon nivell de qualitat, és a dir, no presentaven deficiències que poguessin suposar un risc per a la salut dels usuaris.



Presa de mostres d'aigua a la piscina municipal de Fornells de la Selva. Autora: Joanna Magureanu.





## Dipsalut vetlla, un any més, pel bon estat de les platges

Dipsalut revisa 87 platges de 21 municipis gironins. N'analitza la sorra per veure si està lliure de microorganismes i fongs o si cal implantar nous protocols de neteja. També controla les dutxes i rentapeus per descartar que tinguin legionel·la i per garantir una higiene suficient de les plataformes.

El Programa de suport a la gestió del risc derivat de les platges consta de dos grans eixos: el control de les instal·lacions de risc de transmissió de legionel·losi de les platges (les dutxes i els rentapeus) i el de la salubritat de la sorra.

Les actuacions comencen el mes de juny. Tan bon punt s'instal·len les dutxes i rentapeus, se'n fa una neteja i desinfecció inicial. Posteriorment se n'agafen mostres d'aigua i s'analitzen al laboratori per determinar si hi ha legionel·la. El fet que, majoritàriament, es muntin de nou cada estiu i siguin d'aigua freda fa molt baix el risc de colonització, reproducció i propagació del bacteri. No obstant això, si es detectés legionel·la s'avisaria immediatament l'ajuntament afectat i es faria una neteja profunda de manera immediata.

Els tècnics de Dipsalut també revisen les plataformes de dutxes i rentapeus. Miren si hi ha fongs, indicadors d'una neteja insuficient. En cas de trobar-ne, l'Organisme recomana a l'ajuntament noves pautes de neteja.

El Programa inclou el control de la sorra. Es prenen mostres en diferents punts de la platja (prop de les dutxes, al mig de la platja i a tocar del mar) i s'analitzen. Si es detecten microorganismes o fongs, se n'informa

l'ajuntament per tal que faci una neteja exhaustiva i se li recomanen nous protocols de neteja per millorar la higiene.

Els anys anteriors, els resultats han evidenciat, en general, un alt nivell de salubritat 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.



Neteja i desinfecció inicial de les dutxes i rentapeus de les platges de Sant Feliu de Guixols. Autora: Joanna Magureanu.

## Dipsalut col·labora en un programa d'atenció integral a dones que exerceixen la prostitució

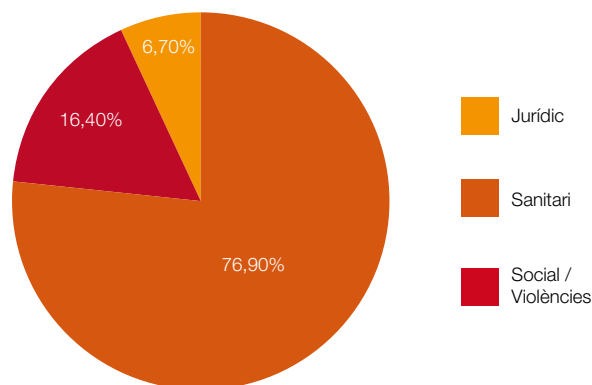
Dipsalut, la Diputació de Girona i GENERA (associació en defensa dels drets de les dones) han signat un conveni de col·laboració, per al període 2014-2016, per dur a terme el projecte d'Atenció integral a dones que exerceixen la prostitució.

La situació d'aquestes dones ens assenjala un col·lectiu amb alt risc d'exclusió social. La seva vulnerabilitat s'evidencia quan intenten accedir a la xarxa de serveis normalitzats. L'aïllament i la discriminació que pateixen dificulten que arribin a conèixer i a fer efectius els seus drets.

L'objectiu és construir un pont entre una realitat aïllada i els recursos comunitaris, potenciant el coneixement dels drets i facilitant l'accés als serveis d'atenció.

El pla inclou la intervenció directa en espais de prostitució i la millora de la prevenció del VIH-SIDA i altres malalties de transmissió sexual, a més de contribuir a l'acollida i a la integració social de les dones.

Àmbit d'atenció 2013





## Dipsalut contribueix a modificar estructuralment 44 instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi

Dipsalut ha col·laborat amb 34 ajuntaments de les comarques gironines per modificar 44 instal·lacions d'equipaments municipals on recurrentment havia detectat legionel·la. Ha indicat els canvis estructurals que caldria fer per tal de minimitzar la possibilitat de presència del bacteri i ha donat suport econòmic perquè es duguin a terme. L'Organisme havia identificat aquestes instal·lacions desenvolupant els programes de suport a la gestió i control de la salubritat de les instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi.

El bacteri legionel·la viu en ambients aquàtics naturals i pot colonitzar diverses instal·lacions on hi ha aigua, com torres de refrigeració o circuits d'aigua calenta sanitària. Si n'hi ha una gran població i la instal·lació disposa d'algun sistema que produeixi aerosols, les gotes d'aigua que contenen el bacteri poden ser inhalades i provocar la malaltia de la legionel·losi en grups específics de risc. Per evitar-ho, els ajuntaments han de controlar les instal·lacions municipals on podria haver-hi legionel·la. Dipsalut els ajuda a fer-ho amb dos programes: el destinat a instal·lacions de baix risc (fonts ornamentals que generen aerosols, regs urbans per aspersió...) i el d'alt risc (circuits d'aigua calenta sanitària on es produeixen aerosols, com els que hi ha a centres esportius, piscines o jacuzzis).

El desenvolupament d'aquests programes consisteix en el disseny i implantació de plans de manteniment, desinfecció i control analític per a les instal·lacions municipals de risc. Periòdicament, Dipsalut les revisa, en fa la neteja i desinfecció preventiva, recull mostres i les analitza per determinar si hi ha el bacteri. En cas que es detecti legionel·la, es comunica immediatament a l'ajuntament afectat i es fa una desinfecció general. Posteriorment es comprova, amb una nova analítica, que s'ha eliminat el bacteri i es donen totes les instruccions necessàries per tal que la situació no es repeteixi, com ara millorar les accions de manteniment i control o fer reformes estructurals en els sistemes d'aigua.



Acció de control duta a terme al poliesportiu d'Anglès en el marc dels programes de suport a la gestió i control de les instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi. Autora: Joanna Magureanu.

Certes característiques de les instal·lacions –com el fet que quedi aigua estancada en algun punt del circuit, que els materials no resisteixin la corrosió o que es barregin aigües de diferents qualitats sanitàries– propicien la presència de legionel·la.

Aquest 2014, l'Organisme de Salut Pública ajuda a controlar 274 equipaments municipals considerats d'alt risc de 106 localitats gironines i 414, de baix risc, de 124 municipis.

El 2013, Dipsalut va controlar 271 instal·lacions d'alt risc de 104 municipis. Es va trobar el bacteri en 35 instal·lacions. Pel que fa a les de baix risc, es va treballar amb 400 instal·lacions. En nou ocasions es va detectar legionel·la. En tots aquests casos, la ràpida intervenció va permetre reduir al mínim el risc per a la salut de les persones. Ningú no va emmalaltir per legionel·losi. Algunes de les instal·lacions on es va detectar presència de legionel·la ja n'havien registrat anteriorment i tenien característiques que afavorien el bacteri. L'Organisme va impulsar una línia de subvencions per ajudar els ajuntaments a modificar-les.

## Les actuacions per combatre el mosquit tigre s'han iniciat abans en vista de la precoç detecció de larves de l'insecte

Enguany la meteorologia ha accelerat l'activitat biològica del mosquit tigre i ha obligat a avançar l'inici de les actuacions per combatre'l. Dipsalut, el Servei de Control de Mosquits i els ajuntaments de la demarcació de Girona en duen a terme des de finals d'abril, quan es van detectar les primeres larves de l'insecte.

Entre les accions per controlar el mosquit tigre, hi ha l'aplicació periòdica de productes biocides per matar-ne les larves. Aquest tractament es fa en els punts de cria dels espais públics, com ara embornals, que tendeixen a acumular

aigua. Dipsalut proporciona la cartografia de punts de risc als ajuntaments i forma els serveis tècnics municipals perquè duguin a terme aquest control antilarvari.

El pla contra el mosquit també inclou accions de sensibilització a la població, com el Projecte Educatiu, la promoció d'ordenances municipals per lluitar contra l'insecte o l'organització de tallers per conscienciar els ciutadans de la importància d'evitar que el mosquit criï a les seves cases. Es calcula que el 80 % dels espais on pot criar el mosquit són privats.



# Podem beure aigua de l'aixeta?

Molts de nosaltres, quan obrim l'aixeta de l'aigua, ens fem una sèrie de preguntes sobre si farem bé de consumir-ne d'aquesta o hauríem d'optar per beure aigua envasada.

Darrere les aixetes que utilitzem a diari a les nostres llars hi ha persones, processos i controls que ens asseguruen la seva salubritat.

Primer de tot, hem de tenir clar si l'aigua que arriba a la nostra llar és de la xarxa municipal o bé prové de pous propis. Si és de xarxa, el gestor de l'aigua, que pot ser

el mateix ajuntament o una empresa concessionària, ens n'asseguren la qualitat fins a l'escomesa de la nostra llar. Són essencials un bon manteniment de la xarxa, els sistemes de desinfecció de l'aigua –que generalment es fa amb clor– i les anàlitzes que es fan al llarg de l'any (que ens van indicant si l'aigua està en perfecte estat per al seu consum). Tot això ens assegura que l'aigua és apta per al seu consum fins que arriba al comptador.

Si extraïem l'aigua de casa nostra d'un pou propi, serem nosaltres els que hauréem de tenir cura del manteniment, de la cloració i de les anàlitzes de l'aigua.

” Darrere les aixetes que utilitzem a diari a les nostres llars hi ha persones, processos i controls que ens asseguruen la seva salubritat.

Tot allò que passi a partir del comptador de l'aigua i fins a l'aixeta ja és responsabilitat dels mateixos titulars de la instal·lació. Si tenim canonades de metalls com el ferro, el plom o el níquel, o les tenim brutes, o hi ha fuites o qualsevol altra cosa que afecti la qualitat de l'aigua, som els responsables d'arreglar-ho.

Afortunadament el nostre servei municipal d'aigua –tant si es tracta de l'ajuntament o bé d'una empresa externa–, treballa a diari perquè tinguem la seguretat que l'aigua que consumim a les nostres llars és de qualitat.

També els ciutadans disposem de mitjans per conèixer en quin estat es troba l'aigua que consumim. Des del Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat es disposa d'una pàgina web en què, gràcies a la col·laboració dels nostres ajuntaments i empreses concessionàries d'aigua, trobarem a disposició dels ciutadans la informació dels controls analítics que es duen a terme en el nostre abastament d'aigua: <http://sinac.msc.es/>.

La gestió correcta de l'abastament i la informació actualitzada de la qualitat de l'aigua són eines que han d'ajudar els consumidors a esvaire els dubtes i a tenir la certesa de la qualitat de l'aigua d'aixeta que consumim.

### **Vanessa Sánchez**

Tècnica de Salut Pública, Xarxa d'Agents de Salut Pública Municipal de Dipsalut







## Posem la salut a l'abast dels municipis

Dipsalut, juntament amb els ajuntaments de la demarcació de Girona, vetlla per la seguretat dels banyistes de les platges i cales de la nostra costa.



**Dipsalut**

Organisme de Salut Pública  
de la **Diputació de Girona**



## Les competències municipals en promoció de la salut en la nova regulació del món local



Actuació de control de l'aigua d'aixeta duta a terme a un centre escolar de Mont-ras.



Actuació del Detectiu Queixal Corcat a l'escola L'Aulet de Celrà. Autora: Joanna Magureanu.

Una de les moltes conseqüències que ha comportat l'impacte de la crisi econòmica en la nostra societat ha estat el canvi en la concepció de l'Estat central envers el món local, en passar d'una posició de respecte a l'autonomia local i de descentralització de les seves competències a un major control de totes les esferes administratives per contenir la despesa pública. Una translació pràctica d'aquest control sobre l'activitat municipal és la Llei 27/2013, de 27 de desembre, de racionalització i sostenibilitat de l'Administració local (LRSAL). Aquesta llei –al marge de la forta contestació política des del món local– és de complexa aplicació i subjecta a canvis dependent del seu desplegament reglamentari. A continuació, fem una primera aproximació als canvis que –preveiem– anirà desencadenant respecte de les competències municipals en l'àmbit concret de la salut pública i, especialment, la promoció de la salut.

Fins ara, els municipis catalans –d'acord amb la legislació bàsica de règim local i la legislació sectorial de salut pública– estaven obligats a realitzar actuacions de promoció de la salut dirigides als seus veïns i veïnes dins del seu terme municipal. Per la inèrcia de l'activitat i la mateixa dicció literal de la llei, es tendien a centrar aquests esforços en els àmbits sanitari i educatiu. Això haurà de canviar amb l'entrada en vigor de la LRSAL. La llei, tal com el seu nom indica, pretén racionalitzar i fer sostenible econòmicament l'Administració local sota

la premissa, errònia o no, que havia assumit més competències que les inicialment previstes en el seu finançament. El legislador estatal continua amb l'argument que, en assumir més serveis, s'han desequilibrat els pressupostos municipals i que ara cal reequilibrar-los reduint l'esfera d'actuació dels municipis sota el lema «una competència, una administració». Aquest posicionament té un primer gran impacte a escala local respecte de les competències d'educació, salut i serveis socials. Aquestes tres grans esferes d'actuació municipal es veuen limitades, de cop i volta, a una simple col·laboració material, mentre que tota la competència i exercici de l'activitat es traspasa a la comunitat autònoma corresponent. No obstant això, el legislador estatal és conscient d'aquest canvi radical i articula un mecanisme de delegació (article 27 LRBRL) per tal que els municipis puguin continuar desenvolupant certes competències en aquest àmbit mitjançant un conveni amb la comunitat autònoma en el qual es contempli específicament el seu finançament.

La LRSAL continua incloent com a competència pròpia dels municipis la salubritat pública. Per tant, continuarà essent una obligació legal que la legislació sectorial en matèria de salut pública atribueixi competències al món local en aquest àmbit. És en promoció de la salut (conjunt d'actuacions dirigides a fomentar la salut individual i col·lectiva) on rau l'obligat canvi d'enfocament. La Llei de salut pública catalana posa el focus en l'àmbit de





” La LRSAL continua incloent la salubritat pública com a competència pròpia dels municipis. És en promoció de la salut (conjunt d'actuacions dirigides a fomentar la salut individual i col·lectiva) on rau l'obligat canvi d'enfocament.

la sanitat i l'educació com les dues grans àrees en què els municipis havien de centrar les actuacions en promoció de la salut. Amb la nova LRSAL, la competència sobre sanitat desapareix de les atribucions pròpies del món local i només queda com a competència delegable «la conservació o manteniment de centres sanitaris assistencials de titularitat de la comunitat autònoma». Aquest escapçament de l'autonomia local en la sanitat es fa igualment palesa en l'educació. L'única competència pròpia que manté el municipi serà la de «participar en la vigilància del compliment de l'escolaritat obligatòria i cooperar amb les administracions educatives corresponents en l'obtenció dels solars necessaris per a la construcció de nous centres docents. La conservació, el manteniment i la vigilància dels edificis de titularitat local destinats a centres públics d'educació infantil, d'educació primària o d'educació especial». Sí que es permetrà una major delegació competencial que inclourà els aspectes de «creació, manteniment i gestió de les escoles infantils de titularitat pública de primer cicle d'educació infantil» i, sobretot, la «realització d'activitats complementàries en els centres docents». Finalment, i per acabar de visualitzar el nou àmbit competencial municipal, també cal fer esment a les competències en serveis socials que, exercides com a pròpies, es limitaran a «l'avaluació i informació de situacions de necessitat social i l'atenció immediata a persones en situació o risc d'exclusió social», mentre que es podran exercir per delegació de la Generalitat de Catalunya la resta de prestacions dels serveis socials.

Davant d'aquest canvi de paradigma, les administracions locals encarregades d'exercir les competències de salut pública sobre la seva població en l'àmbit de la promoció de la salut i les administracions supramunicipals encarregades de col·laborar per a la correcta consecució d'aquesta finalitat hauran de repensar la prestació

en dues direccions. Primer hauran de trencar la inèrcia d'identificar l'àmbit sanitari i l'educatiu com a espais prioritaris d'actuació i abraçar-ne d'altres en què les competències pròpies municipals estiguin més assentades, com, per exemple, els equipaments esportius i culturals i tots aquells altres espais destinats a l'ocupació del temps lliure dels veïns i veïnes del municipi. Aquest desplaçament de l'àmbit d'actuació de les accions locals en promoció de la salut permetrà legitimar les accions empreses respecte a la resta d'administracions, però, alhora, implicarà nous reptes: caldrà innovar en les estratègies ja que, en canviar l'escenari, també canvia el públic objectiu destinatari de les accions i, a més, seran necessàries iniciatives per atraure el segment de població que fins ara estava cobert per les antigues actuacions.

En aquest nou context, també caldrà una major implicació de l'administració municipal per recuperar les aules dels centres educatius com a espai on implementar polítiques de promoció de la salut. És per aquest motiu que la negociació amb la Generalitat de Catalunya, per la delegació de la competència de realització d'activitats complementàries en els centres docents, serà un element clau per a l'èxit. Legalment les activitats complementàries estan conceptualitzades com a aquelles organitzades pels centres, d'acord amb el seu projecte curricular i dins l'horari escolar, que tenen un caràcter diferenciat de les activitats pròpiament lectives pel moment, espai o recursos que s'hi dediquen. La gran força i incidència de la introducció de programes i activitats de promoció de la salut dins d'aquestes activitats rau en el fet que formen part del projecte curricular i, sobretot, que es realitzaran dins de l'horari escolar, en el qual ha d'estar present tot l'alumnat (a diferència de les activitats extraescolars, que per la seva pròpia definició tenen un impacte més limitat).

Finalment, i pel que fa a l'àmbit sanitari, la nova composició institucional deixa en mans de la Generalitat de Catalunya tot l'impuls polític de les accions i activitats de promoció de salut dirigides als pacients i/o usuaris del sistema sanitari català. La funció de les administracions municipals quedarà en una posició més passiva però obligadament exigent, crítica i permanentment oberta a la col·laboració institucional per completar el cercle de la promoció de la salut i assolir una de les moltes conseqüències positives del treball en aquest àmbit: el descens de l'ús del sistema sanitari per part de la ciutadania.

Tal com ja s'ha exposat anteriorment, la LRSAL és una llei complexa que impacta plenament en l'autonomia local i remou la base sobre la qual s'havia edificat la bastida del nostre estat del benestar. Aquesta sacsejada ha d'anar legalment acompanyada d'un ampli desenvolupament reglamentari que implicarà alhora un reajustament de molta legislació sectorial dictada al respecte. En aquest punt, i en referència a la Llei de salut pública de Catalunya, és on les administracions locals i supramunicipals hauran d'estar atentes a qualsevol canvi i actives a l'hora de canalitzar i definir acuradament la competència en promoció de la salut com a servei mínim i obligatori que hauran de prestar tots els ajuntaments dins del nou marc legal de la salut pública a Catalunya.





## Xarop del riure per millorar la qualitat de vida de les persones grans

Dipsalut col·labora econòmicament amb l'associació XaropClown per tal de donar continuïtat a les actuacions que l'entitat fa per a persones grans. A través del poder terapèutic del riure, els pallassos ajuden els avis de la residència gironina Maria Gay a combatre la sensació de soledat i el patiment que els causen les seves dolències. L'Organisme de Salut Pública també dóna suport a XaropClown en altres iniciatives, com l'atenció en les unitats pediàtriques.

La Rodolfa i en Plácido són dos pallassos molt especials. No actuen al circ ni sobre cap escenari sinó que ho fan per als avis i àvies de la residència Maria Gay de Girona. Un cop per setmana els porten música, bromes, titelles, bombolles de sabó, balls, acudits i, sobretot, petons i abraçades. La seva visita és esperada per tothom, i també pels cuidadors, ja que transmeten bon humor, tranquil·litat i ganes de viure.

Els pallassos de l'associació XaropClown són coneguts, principalment, per les intervencions que fan per als infants ingressats a l'Hospital Trueta. Però també usen el poder terapèutic del riure per fer sentir millor les persones grans de centres sociosanitaris, com el Maria Gay. L'objectiu és estimular-les per potenciar la seva autonomia, afavorir el sentiment de pertinença al grup i ajudar-les a superar les seves mancances.

Abans de començar la jornada, en Plácido i la Rodolfa es col·loquen els estrambòtics uniformes i agafen les ei-

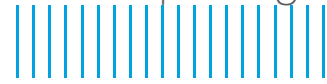
nes de treball: guitarra, titelles, flauta, joguines antigues i, és clar, el nas de pallasso.

Després es reuneixen amb la cap d'infermeres, que els explica com es troba cadascun dels avis ingressats a la residència. Intercanvien impressions i parlen sobre els interessos i les aficions de cada usuari. Per exemple, a la Maria li agrada molt xerrar. En canvi, a en Josep només se'l pot conquerir a través de la seva gran passió, la música. Segons l'estat de salut, anímic i les preferències de cada usuari, els pallassos improvisen la intervenció.

La directora de XaropClown, Ángeles García, ens explica que «un moment clau és quan entrem a les habitacions. Ho fem amb molta cura, sempre demanant permís des de la porta i observant si la persona està receptiva. En el cas dels malalts més greus, els acompanyem una estona amb música suau, bombolles i agafant-los la mà, acariciant-los. Busquem relaxar-los, distreure'ls i transmetre'ls serenor i afectivitat. Petits senyals com el



La Rodolfa i en Plácido actuant per a una de les àvies de la residència Maria Gay. Autora: Joanna Magureanu.



Les joguines antigues són una bona manera de connectar amb els avis. Autora: Joanna Magureanu.

moviment dels ulls o els sons que emeten ens diuen si ho estem aconseguint».

Per poder interpretar signes tan subtils com un moviment d'ulls i saber com cal tractar cada persona, els pallassos s'estan formant contínuament. A banda dels seus coneixements i experiència com a clowns, aprenen nocions mèdiques, de psicologia, pautes d'higiene... Les tècniques per manipular titelles, per millorar les improvisacions o per ampliar els coneixements musicals també s'inclouen en els cursos.

« La proximitat, el contacte físic, el riure, el fet de despertar emocions, de participar, d'interactuar... tenen uns grans beneficis sobre les persones. Milloren el seu estat d'ànim, la seva qualitat de vida i també el seu estat global de salut »

Per connectar amb els avis i àvies que pateixen algun tipus de demència, la Rodolfa i en Plácido s'ajuden de joguines antigues, que fan la màgia de transportar-los a la infància. Un cop més, la música també és molt útil. Permet interpel·lar directament les emocions. Guitarra en mà, improvisen una cançó personalitzada per a la Isabel, que els ho agraeix amb aplaudiments i un parell de petons.

L'actuació per als usuaris del centre de dia també és diferent. Tenen més autonomia i poden ser molt més participatius. Avui els pallassos s'han situat enmig de la sala i han demanat a un infermer que els subjecti un petit alta-veu. Se n'escapa un pasdoble i comencen a ballar. «Però què fas!», exclama la Rodolfa. «En Plácido m'ha volgut robar un petó!». Les àvies són les primeres a intervenir per defensar la noia. Intercanvien opinions, recorden experiències similars i esbronquen el pallasso. Els homes s'animen una mica més tard, però també hi posen cullerada. El que fins fa només dos minuts era un ambient silenciós i avorrit es transforma en un esclat de riures.

Des del centre Maria Gay valoren molt la feina dels pallassos de XaropClown. El director, Jordi Pujiula, subratlla que «la proximitat, el contacte físic, el riure, el fet de despertar emocions, de participar, d'interactuar amb el riure... tenen uns grans beneficis sobre les persones. Milloren el seu estat d'ànim, la seva qualitat de vida i també el seu estat global de salut. Els dies que vénen els pallassos tot està més tranquil, tothom està més content i relaxat».

La residència es fa càrrec d'una part del cost d'aquestes intervencions. Dipsalut col·labora en el finançament de la resta. L'Organisme també dona suport a XaropClown en altres iniciatives, com l'atenció en unitats pediàtriques.



## Pautes per garantir la higiene i la seguretat de fruites i verdures

A l'estiu, per la calor, hi ha més risc de deshidratar-nos. Per això és primordial prendre la quantitat suficient de líquids i prioritzar el consum d'aliments frescos, principalment fruites i verdures, ja que són molt riques en aigua, vitamines i minerals, que serveixen per rehidratar-nos.

En aquesta època de major consum de verdura i fruita és important conèixer les normes d'higiene i seguretat alimentària per a aquests aliments. Aquestes pautes són:

- Fixem-nos en el recorregut de les fruites i verdures, des del camp fins que arriben a la nostra taula. Han estat en contacte amb la terra, l'aigua de rec, pols... on es poden trobar microorganismes patògens, contaminants físics o contaminants químics. Per aquesta raó és bàsic realitzar una manipulació adequada d'aquests aliments abans del seu consum, especialment tenint en compte que molt sovint els ingerim sense coure.
- A la botiga, hem de triar la fruita i verdura que visualment es vegi bé, sense cops. La seva superfície ha d'estar neta, brillant i amb el color propi de cada aliment.
- Per transportar-la a casa s'han de separar de les carns, peixos i altres productes que podrien contaminar-la, com ara els de neteja.
- A casa, la guardarem dins la nevera. Concretament, als calaixos, que són les zones menys fredes i separades de la resta d'aliments. Hi ha verdures i fruites que, per la seva naturalesa, es poden conservar a temperatura ambient, fora de la nevera, com les cebes i els cítrics. Cal recordar, però, que s'han de consumir en un curt període de temps.
- Si comprem la fruita i verdura tallades o pelades, o les preparem així a casa, s'han de conservar sempre a la nevera, sense excepció.
- A la cuina manipularem la fruita o la verdura separades dels altres aliments, i extremarem les precaucions sempre que s'hagi de consumir crua.
- Ens rentarem les mans abans i després de la preparació. Tots els estris de cuina i superfícies de tall que fem servir s'han de trobar netes i seques. Cal eliminar les parts de l'aliment que estiguin malmeses.
- Hem de rentar acuradament totes les verdures i fruites. També les herbes aromàtiques (julivert, alfàbrega...) i brots de llavors (soja...). Com hem de fer-ho? Cal rentar-les sota l'aixeta de l'aigüera, encara que després se'ls tregui la pela. Així evitem que la contaminació pugui passar del ganivet a l'aliment. S'ha de fer servir raspall per a les fruites de pell dura, com el meló o la síndria, i per a algunes verdures (carbassó o cogombre).
- Després de rentar-les, és convenient eixugar-les amb paper de cuina.
- Si preveiem menjar-nos-les amb pela, cal, a més de netejar-les sota el raig de l'aixeta, submergir-les en aigua durant uns cinc minuts. Això també cal fer-ho amb les verdures crues (enciam, endívies, espinacs...). Es pot afegir a l'aigua una mínima quantitat de desinfectant per a aliments (ha d'estar etiquetat amb la frase «apte per a la desinfecció d'aigua per beure»). La quantitat adequada és d'una cullereta de postres (4,5 ml) per cada 3 litres d'aigua.



Finalment, és important recordar que, a l'estiu, cal ser més estricta amb totes les normes de seguretat alimentària. Sempre s'ha de mantenir la cadena del fred i respectar les pautes d'higiene tant en la preparació com en la conservació dels aliments. També és recomanable consumir ràpidament el menjar que es cuina, ja que les elevades temperatures i el temps transcorregut entre que es prepara el menjar i s'ingereix poden afavorir el creixement microbià i causar una toxiinfecció alimentària.

**Pilar Castro**

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





## Curs "Health Literacy: una eina per millorar la salut"

Durant els dies 16, 17 i 18 de juliol Robert A. Simmons (expert en salut pública i alfabetització en salut de la Universitat Thomas Jefferson de Philadelphia) va impartir el curs "Health Literacy: una eina per millorar la salut". S'hi va analitzar el concepte d'alfabetització per a la salut; es va presentar l'estat de la situació a Espanya; es va fer una aproximació a metodologies per avaluar el nivell d'alfabetització per a la salut i s'hi van facilitar estratègies per planificar, implementar i avaluar programes que incloguin aquesta eina de promoció de la salut.

L'alfabetització en salut està definida com les habilitats cognitives i socials que determinen la motivació i la capacitat dels individus per accedir, comprendre i aplicar la informació en benefici de la seva salut. Està demostrat que les persones amb un alt nivell d'aquesta "alfabetització" gaudeixen, en general, de més bona salut. Treballar-la permet, doncs, que individus i col·lectivitats estiguin més preparats per procurar pel seu benestar.

Aquest curs va formar part del programa Cursos d'Estiu de la Universitat de Girona, i es va celebrar al Parc Científic de la UdG.

## Dipsalut rep una distinció pel programa d'atenció psicològica en emergències

L'Associació de Voluntaris de Protecció Civil Castell-Platja d'Aro i s'Agaró ha atorgat una distinció a Dipsalut pel seu programa de suport i atenció psicològica en situacions d'emergència al municipi (Pm04) i pels cursos de formació que porta associats.

El Pm04 s'activa a petició d'alcaldes o de comandaments dels equips de primera resposta (policies locals, Mossos d'Esquadra, protecció civil...) en situacions traumàtiques, com ara accidents amb múltiples víctimes, desastres naturals, morts violentes o agressions sexuals. Consisteix en un servei d'atenció psicològica immediat, i ja en el mateix lloc dels fets, per tal d'atendre les víctimes i els afectats per l'esdeveniment. L'equip d'intervenció està format per psicòlegs especialitzats en emergències.

En el marc del Pm04 també s'ofereixen cursos de formació. Van dirigits als equips d'emergències per tal que ells mateixos sàpiguen tot allò que cal per poder donar una primera atenció psicològica a les víctimes i als seus familiars. Alhora, també s'hi ensenyen tècniques d'autoprotecció per tal que puguin fer front adequadament a l'estrès i a la pressió propis de la seva feina.

## Sessió informativa sobre el programa «Sigues tu». Eines i actius per a la salut

El dia 20 de maig passat, es va fer una sessió informativa sobre el programa «Sigues tu», eines i actius per a la salut (Pm08). Tècnics de Dipsalut hi van explicar els objectius del Pm08 a responsables de centres educatius i a personal municipal de les comarques gironines.

El programa ha de servir, principalment, per facilitar l'aprenentatge de les deu habilitats bàsiques per a la vida i promoure estils de vida saludables donant eines a l'alumnat, als docents i a les famílies per avançar en aquesta direcció. Es començarà a desenvolupar durant el curs 2014-2015 en aquells centres educatius que l'hagin sol·licitat a través del seu ajuntament.



Imatge de la sessió informativa. Autora: Joanna Magureanu

## Dipsalut ha participat al Congrés Europeu de Reanimació Cardiopulmonar

Dipsalut ha participat al Congrés Europeu de Reanimació Cardiopulmonar (RCP) 2014, que s'ha celebrat entre el 15 i el 17 de maig a Bilbao. Tècnics de l'Organisme hi han parlat del programa de desfibril·lació pública i de les accions de divulgació i formació que inclou. Aquestes actuacions són un factor clau per tal que la ciutadania es familiaritzi amb els aparells i perdi la por a utilitzar-los. La llei permet que persones no formades apliquin un desfibril·lador en cas que sigui necessari. A més, el fet que els aparells siguin totalment automàtics facilita poder fer-ho.

El Congrés Europeu de RCP ha comptat amb un centenar de ponents d'arreu del món, que han exposat i debatut els últims avenços en aquest camp. Les conclusions sorgides en el Congrés serviran per elaborar les noves recomanacions en reanimació cardiopulmonar.

Trobareu tota la informació, fotografies, vídeos i documents al web de Dipsalut: [www.dipsalut.cat](http://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](mailto:info@dipsalut.cat) o al telèfon 972 41 47 20.

**Eva Pérez**, suport i assessorament a la Presidència,  
protocol i xarxes socials

## «Som a les xarxes socials perquè el ciutadà sàpiga què fem per al seu benestar»

L'Eva forma part de Dipsalut des del 2009. Va començar a l'Àrea Administrativa, però uns mesos més tard es va incorporar a l'Àrea de Gerència. Actualment fa tasques de suport i assessorament a la Presidència i la gestió de les xarxes socials.

Posem el focus sobre...



Desenvolupes tres grans tasques. Explica'ns en què consisteix cadascuna.

El suport i l'assessorament a la Presidència consisteix a donar suport administratiu i assessorament tècnic a la Presidència. Inclou la confecció, revisió i gestió de la documentació de l'Àrea, la gestió de l'agenda de la Presidència, la interlocució amb d'altres administracions i entitats...

Molt lligada a aquesta tasca hi ha la de protocol i relacions institucionals, amb la qual s'organitza i es gestiona l'activitat protocol·lària de Dipsalut, sota les directrius de l'oficina de Protocol de la Diputació de Girona.

Cada acte és un repte per ell mateix, i cal reflexionar sobre les circumstàncies i particularitats de les persones concurrents a l'acte, de la naturalesa i finalitat d'aquest...

I, pel que fa a les xarxes socials, m'encarrego de gestionar els perfils que té Dipsalut a les xarxes i el contingut que es publica.

Desenvolupar diferents rols professionals sovint t'obliga a organitzar el temps que dediques a cadascun. Quin et demana més hores?

Sens dubte, la tasca de suport a la Presidència, ja que aquest és l'òrgan que ostenta la màxima representació de Dipsalut i que dirigeix el govern i l'administració. Això implica que gran part de l'activitat de l'Organisme passa en algun moment per l'Àrea de Presidència.

Què t'agrada més de la teva feina?

Doncs és difícil concretar-ho, ja que tinc la sort que la feina que realitzo és la que m'agrada i per a la qual m'he format: el protocol i les relacions institucionals, la direcció de les xarxes socials i el dret administratiu.

Treballes amb el vicepresident i amb el ciutadà. Ets present en la presa de decisions i en l'acollida que l'usuari en té. Conviure amb tot el procés et permet una millor capacitat per arribar a l'usuari final i entendre'l?

Les xarxes socials ens ajuden en aquesta tasca, ja que el ciutadà es pot comunicar de manera directa amb nosaltres, fer-nos arribar idees i suggeriments o donar-nos la seva opinió sobre els programes que realitzem. Per a nosaltres és important, ens ajuda a millorar.

A quines xarxes socials té perfils Dipsalut?

Som al Facebook, al Twitter, al Youtube, a l'Slideshare, al Pinterest i al Foursquare. Publiquem diàriament a Facebook i a Twitter, i expliquem què és la salut pública, quina és l'activitat de l'Organisme, els programes que oferim o què pot fer l'usuari per tenir una major qualitat de vida. A Youtube, l'usuari pot trobar vídeos de l'activitat de Dipsalut, dels programes del Catàleg o de projectes als quals donem suport.

Pel que fa a l'Slideshare i a Pinterest, posem a disposició dels usuaris la documentació que generem i que considerem d'interès, com ara infografia, fotografies o llibres que hem editat.

I finalment —i crec que molt útil—, hi ha Foursquare, amb el qual, si l'usuari es geolocalitza, pot trobar el desfibril·lador més proper.

Com ho feu per obtenir tanta informació?

És fàcil! Dipsalut té 14 programes de Protecció de la Salut, 10 de Promoció i diverses línies de subvenció fora de catàleg. Alhora, fem tallers i xerrades de demostració de l'ús del desfibril·lador i de prevenció del mosquit tigre. També dinamitzem les xarxes d'itineraris i parcs de salut, les vies braves... I tot això per a l'usuari final, el ciutadà.

Per què Dipsalut ha de ser a les xarxes?

Es va fer un estudi inicial amb el qual es va detectar que la major part del coneixement sobre Dipsalut el tenien bàsicament els ajuntaments. L'usuari final, en canvi, no coneixia l'Organisme. Les xarxes socials són una via per poder-hi arribar. L'objectiu és que la gent sàpiga què fem per al seu benestar.