

La Revista de Dipsalut

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

P. 10
**Controls de
substàncies
radioactives
a l'aigua**

P. 12
**Formació en
competències
parentals**

P. 14
**Ús responsable
de les
tecnologies**

P. 15
**La feina dels
Agents de
Salut Pública
Municipal**

www.dipsalut.cat

1er trimestre 2020 · Publicació gratuïta



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

Cap a una societat més sana, justa i, en definitiva, més feliç

Donem la benvinguda al 2020 amb el propòsit de continuar construint salut i benestar i de fer-ho treballant colze a colze amb els ajuntaments de la demarcació, amb les altres administracions, amb les entitats sense ànim de lucre i amb la resta d'actors del territori.

És només des d'aquest treball en xarxa que podem apropar-nos a l'objectiu de millorar la salut i la qualitat de vida de les persones. Ens cal la implicació de tothom, fins i tot d'aquells sectors que poden pensar que res tenen a veure amb aquesta missió. Perquè si alguna cosa sabem és que pràcticament tot té efectes sobre la salut i la qualitat de vida dels individus i de les comunitats i, per tant, totes i tots en som responsables.

Des d'aquesta convicció, donem una especial importància a aquelles accions formatives i divulgatives que ens ajuden a sumar complicitats per avançar cap a una societat més sana, justa i, en definitiva, més feliç. Són necessàries per poder acomplir la nostra funció i imprescindibles per aconseguir resultats reals i duradors.

Una petita mostra d'això és el recentment nascut programa de criança positiva dirigit a mares i pares:

el "Sigues tu en família". Neix de la necessitat de promoure entre les famílies la continuïtat del treball d'habilitats per a la vida que ja fem a les escoles i instituts amb el "Sigues tu, eines i actius per a la salut". De forma coordinada amb altres agents del territori, donem eines per millorar la salut individual i col·lectiva a l'alumnat, al professorat i, ara també, a les famílies. Procurant que l'entrenament de les destreses psicosocials bàsiques per a la vida i la promoció d'estils de vida saludables es vagi estenent a tota la comunitat educativa.

Un segon exemple dels esforços que esmercem a reforçar les capacitats pròpies i de cada comunitat de millorar la salut i el benestar és el catàleg de cursos gratuïts que posem a la vostra disposició cada semestre. Volem facilitar l'actualització de coneixements i competències als professionals que intervenen d'alguna manera en salut pública i en acció social. Consci-

ents que la formació continuada de tots ells és clau si volem millorar les polítiques i actuacions en aquests àmbits. Veureu que, enguany, s'hi inclouen nous cursos, com el de prevenció de maltractaments a la gent gran o el d'aproximació i detecció de la "trata" amb finalitat de prostitució forçada. Repetim la formació per prevenir, identificar i respondre davant la violència sexual contra els menors, i mantenim l'oferta de cursos dels àmbits de salut ambiental, desfibril·ladors i promoció de la salut, benestar i atenció a les persones.

Acabo agraint-vos, en nom de l'equip de Dipsalut, la vostra implicació i reiterant la importància d'aquesta estreta col·laboració; sense la qual no seria possible continuar construint salut, benestar i felicitat per a totes les persones.

Maria Puig i Ferrer
Presidenta de Dipsalut



Coordinació i redacció: servei de Difusió de Dipsalut

Fotografia: © Dipsalut

Disseny gràfic i maquetació: la Gràfica

Impressió: Impremta Pagès, amb criteris de responsabilitat ambiental

Dipòsit legal: GI-985-2010

Periodicitat: quadrimestral

Tiratge: 2.000 exemplars

DIPSALUT, Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona

Parc Científic i Tecnològic. Pic de Peguera, 15.

Edifici Jaume Casademont-17003-Girona. Tel. 972414720

info@dipsalut.cat.

Podeu consultar la política de protecció de dades de Dipsalut a:

www.dipsalut.cat/politica-proteccio-dades.html

Aquesta revista està editada per Dipsalut i es distribueix gratuïtament a ajuntaments i entitats de la demarcació de Girona. Les vostres dades figuren a la nostra llista de distribució de La Revista. Us preguem que, en cas de no voler-lo rebre més, ens ho comuniquem a través del correu.



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

www.dipsalut.cat



Xerrades sobre la Teleassistència

Organitzem xerrades informatives i altres accions de caràcter divulgatiu -com ara estands que es munten en el marc de fires, mercats o altres esdeveniments- per donar a conèixer aquest servei entre la ciutadania.

Les duem a terme professionals de la Teleassistència que hi expliquen detalladament en què consisteix el servei, a qui va dirigit i com es desenvolupa. També resolen els dubtes dels assistents i els mostren com funcionen els dispositius que s'utilitzen habitualment (terminals, polseres, penjolls i detectors). Aquests professionals poden estar acompanyats de personal de l'ajuntament o dels serveis socials comarcals per tal de complementar la informació sobre el procés de sol·licitud.

Dipsalut ofereix gratuïtament aquestes accions a tots els ajuntaments de la demarcació de Girona. Els que hi estiguin interessats, han de posar-se en contacte amb la secció d'Acció Social de l'Organisme (972414720 o acciosocial@dipsalut.cat) i comprometre's a participar en la divulgació prèvia de l'esdeveniment per tal que es pugui arribar al major nombre possible de persones.



Visita al domicili d'un dels usuaris del Servei.

Noves vides salvades gràcies als desfibril·ladors d'ús públic

Aquest passat desembre i primers de gener*, l'ús de desfibril·ladors del programa "Girona, territori cardioprotegit" ha permès reanimar tres persones més.

Membres de l'Associació de Voluntaris de Protecció Civil de Girona han recuperat una persona que havia patit una aturada cardiorespiratòria al carrer, al centre de la ciutat. Ho han fet utilitzant un dels desfibril·ladors que Dipsalut els havia cedit temporalment per a cardioprotegir els actes del 5 de gener.

Uns dies abans, el 29 de desembre, s'ha pogut recuperar una altra persona. Ha estat al pavelló de Salt, on s'hi disputava un torneig esportiu. Assistents a l'acte han aplicat el desfibril·lador que hi ha al poliesportiu per reanimar l'àrbitre d'un dels partits, que s'havia desplomat.

La tercera actuació ha tingut lloc aquest passat 9 de desembre, a la zona de Santa Eugènia, a Girona. Un home, d'uns seixanta anys, ha caigut, inconscient, a terra. Testimonis dels fets han començat a practicar-li les maniobres de reanimació. Poc després ha arribat la policia i se li ha pogut aplicar el desfibril·lador que la patrulla de Mossos d'Esquadra duu dins el vehicle. L'aparell ha donat tres descàrregues, que han permès recuperar el batec.

En tots els casos, sanitaris del Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM) han estabilitzat les víctimes i les han traslladat a centres hospitalaris.

**dades fins a 7 de gener de 2020*



Un dels desfibril·ladors cedits als cossos d'emergències.

Continuen les sessions dirigides als Parcs i a les Xarxes

Conduïdes per monitors especialitzats, s'hi treballa aspectes que van molt més enllà de la condició física, com són les capacitats individuals per incrementar el control sobre la nostra salut.

Les dinamitzacions són totalment gratuïtes i no requereixen d'inscripció prèvia. Pot participar-hi qualsevol persona, independentment de la seva edat o condició física, ja que els monitors s'encarreguen de guiar cadascú per tal que realitzi els exercicis idòniament. Només cal anar-hi vestit amb roba còmoda. També es convenia portar aigua.

Per consultar el calendari de sessions dels equipaments que us queden més a prop, accedint al lloc web: www.itinerarisiparcsdesalut.cat. Hi trobareu la informació actualitzada, així com les dades de contacte dels dinamitzadors.

La tasca dels psicòlegs especialitzats en emergències

El Servei d'Emergències Psicològiques intervé en situacions d'alt potencial traumàtic. Proporciona suport psicològic immediat a les víctimes directes i indirectes dels fets.

L'equip de psicòlegs especialitzats es mobilitza, a petició dels municipis, per accidents, agressions sexuals, suïcidis, delictes amb violència, morts sobtades o violentes d'infants i altres situacions traumàtiques.

La intervenció psicològica es realitza amb la màxima immediatesa possible i, habitualment, en el mateix lloc on han succeït els fets. S'atén tant víctimes directes dels esdeveniments com familiars o altres afectats. El suport psicològic també s'ofereix als professionals que treballen en emergències i que puguin necessitar-ho.

Aquests psicòlegs s'encarreguen, entre d'altres tasques, de comuni-

car de manera adequada les males notícies que sovint cal donar, d'escollir i acompanyar les víctimes i d'establir una relació d'ajuda. També procuren minimitzar els danys que el trauma pot causar sobre les persones i preparar-les per afrontar el dolorós procés que gairebé sempre els espera. A banda d'aquesta primera atenció en el lloc de l'emergència, es dona continuïtat al tractament per als usuaris que així ho necessiten, a través d'un mecanisme de derivació urgent a la Xarxa de Salut Pública.

L'objectiu principal d'aquest servei és ajudar els afectats a reprendre al més aviat possible el control sobre les seves vides i evitar que

desenvolupin patologies posttraumàtiques.

El Servei d'Emergències Psicològiques de Dipsalut és actiu les 24 hores i els 365 dies de l'any. El poden activar alcaldes i alcaldesses dels municipis gironins o els regidors en qui deleguin, els comandaments de les policies locals, els caps dels equips de protecció civil, els responsables dels serveis socials i els dels diferents cossos d'emergències de la Generalitat de Catalunya.

L'equip de psicòlegs està coordinat amb els altres ens que ofereixen serveis similars per evitar possibles duplicitats.



Cardioprotegim
esdeveniments de
risc. Demana'ns
desfibril·ladors!

Protegim la teua salut

www.dipsalut.cat



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Com es preveu que la crisi climàtica afecti els infants?

Diversos estudis apunten que la salut dels infants es veurà profundament perjudicada per l'emergència climàtica, sinó s'actua immediatament.



Fotografia extreta de banc d'imatges.

El darrer informe publicat per l'organització independent Lancet Countdown subratlla quatre principals afectacions:

Malnutrició per l'augment de la temperatura

Si les emissions de diòxid de carboni i l'avançament del canvi climàtic segueixen al ritme actual, es preveu un augment de les temperatures de 4°C en menys de cent anys. Aquest fet afectaria l'agricultura i l'alimentació global, entre altres. La situació de malnutrició infantil empitjoraria. El canvi climàtic també tindria un fort impacte sobre els recursos hídrics i dificultaria l'accés a aigua de boca de qualitat.

Més malalties degut a la contaminació

Les malalties relacionades amb la contaminació de l'aire poden incrementar-se considerablement si, tal com està previst, les partícules en suspensió no es redueixen sinó que s'incrementen a les ciutats i a les zones habitades.

Augment de les infeccions

La pujada de la temperatura incrementa el risc de malalties infeccioses i els infants són molt vulnerables a les infeccions i a les malalties víriques. Els estudis mostren que algunes, com el còlera o el dengue, es podrien reproduir a nous territoris a causa de l'escalfament global. Insectes com el mosquit tigre són vectors d'algunes d'aquestes malalties infeccioses (d'aquí la importància de controlar la seva població) i, amb l'augment de les temperatures, se n'incrementaria la presència i aconseguiria establir-se a zones on, fins ara, no podia viure-hi.

Més fenòmens meteorològics extrems

Les inundacions greus, els incendis o les llargues èpoques de sequera serien més freqüents i podrien desestabilitzar greument territoris que no estaven exposats a aquests fenòmens, amb el risc que això implicaria per la seguretat i per la salut de les persones que hi habiten.

Aquesta problemàtica augmentaria les migracions climàtiques i portaria que es proudissin en zones on fins ara no havien succeït.

Segons conclou l'estudi, la infància d'avui haurà d'afrontar al llarg de la seva vida una meteorologia extrema, inseguretat alimentària i hídrica i malalties infeccioses, entre altres conseqüències nefastes. L'informe qualifica el desafiament per al benestar i la salut humana com "sense precedents", i demana una "intervenció accelerada" per evitar conseqüències negatives per a la salut no només dels nens i nenes, sinó de persones de totes les edats. Es recomana "nous enfocaments" en l'elaboració de polítiques, la investigació i l'activitat empresarial. El document estableix que "posar la salut al centre de la transició que ens ve comportaria enormes beneficis tant per al públic com per a l'economia, amb un aire més net, ciutats més segures i estils de vida més saludables".

Una seixantena de professionals es formen en prevenció i detecció d'abusos sexuals infantils

Oferim aquesta formació per primera vegada. Va dirigida a professionals que treballen amb infants i adolescents, especialment als dels serveis socials.



Necessitem adults formats, protectors de la infància i disposats a parlar i a actuar.

Una imatge del curs de prevenció d'abusos sexuals infantils, realitzat a Dipsalut.

Aquests passats novembre i desembre se n'ha dut a terme les primeres edicions. Han comptat amb seixanta alumnes, el nombre màxim fixat per poder-lo desenvolupar idòniament.

El curs *L'abús sexual infantil: trenquem amb el silenci* està impartit per la Fundació Vicki Bernadet, dedicada a l'atenció integral, prevenció, formació i sensibilització dels abusos sexuals a nenes i nens. La presidenta de l'entitat, Vicki Bernadet, i la psicòloga Pilar Polo en són les docents.

S'hi donen a conèixer les característiques i les conseqüències dels abusos sexuals a infants; es reflexiona sobre el paper dels professionals que treballen amb menors pel que fa a la prevenció i detecció d'aquest tipus de violència; i es comparteixen les pautes d'actuació, circuits i protocols bàsics que cal seguir si se sospita o es coneix un d'aquests casos. L'objectiu final és proporcionar eines per poder prevenir, identificar i respondre davant la violència sexual contra els menors.

Pilar Polo subratlla la importància de les accions formatives: "A tot arreu on hem fet incidència formativa surten casos. L'ambient passa a ser prou receptiu perquè els infants expliquin el que els preocupa". Diu que cal trencar definitivament el silenci que sovint encara hi ha a l'entorn d'aquest tema: "Els abusos es perpetuen perquè ningú explica què passa o perquè, quan la víctima ho explica, es guarda silenci per por a afrontar-ho, per l'estigma social o per desconfiança en el sistema judicial. Això només protegeix els abusadors". "Necessitem adults formats, protectors de la infància, i disposats a parlar i a actuar", remarca. La psicòloga de la Fundació Vicki Bernadet assegura que "és feina de tots fer pedagogia; hem de fer visible el rebuig cap a certes actituds irrespectuoses amb els nens. Ens hem de desprendre de la visió que només són importants els problemes dels adults i posar els infants al lloc que els pertoca, al de ciutadans amb drets".

Dins el curs s'aborden temes com el desenvolupament psicosexual dels infants, les conductes i situ-

acions de risc i les possibilitats d'actuacions pedagògiques a implementar. Se subratlla que cal respectar els infants, donar-los veu, escoltar-los i facilitar espais on es puguin explicar. També es donen a conèixer els recursos als que es pot demanar ajuda o assessorament i es detallen els protocols existents que cal seguir en el moment en que se sospita o es coneix un cas, com el Protocol marc d'actuacions contra el maltractament a infants i adolescents de Catalunya. Alhora es parla de la incidència i prevalença de l'abús sexual infantil.

Des de la Fundació Vicki Bernadet es recorda que un de cada cinc menors pateix algun tipus d'abús sexual abans dels disset anys i que la majoria dels abusos (9 de cada 10 casos) es produeixen dins el cercle de confiança (àmbit familiar o entorn més proper). Subratllen que suposa una experiència traumàtica per al que la pateix, interferint en el seu adequat desenvolupament i repercutint negativament tant en el seu estat físic com psicològic i que les seqüeles acostumen a perdurar al llarg de tota la vida adulta.

La directora de la Càtedra de Promoció de la Salut, distingida amb la medalla al mèrit sanitari

Dolors Juvinyà i Canal, directora de la Càtedra de Dipsalut i la Universitat de Girona, ha rebut la Medalla Josep Trueta. L'atorga la Generalitat de Catalunya a professionals i entitats destacades en l'àmbit de la salut.

Juvinyà ha recollit la distinció aquest passat 29 de novembre al Palau de la Generalitat, de la mà del president, Joaquim Torra.

Les medalles Josep Trueta es van crear l'any 1998 per commemorar el centenari del naixement del reconegut doctor i científic. Aquestes distincions es lliuren cada any a persones i institucions que han contribuït de manera

significativa a l'avenç i la millora de la sanitat.

Entre les personalitats guardonades aquesta última edició també hi ha el doctor Manel Balcells, la pneumòloga Ana Carreres, el doctor Pep Davins, la professora Elvira Fernández, la Psicòloga Carme Farré i Dolors Forés, fundadora de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, entre d'altres professionals d'hospitals catalans.



La directora de la Càtedra recollint la distinció al Palau de la Generalitat.

La inclusió social dels menors no acompanyats

Des de Dipsalut oferim suport econòmic a ajuntaments, consells comarcals i organitzacions sense ànim de lucre per a accions d'inclusió social d'infants i joves que han migrat sols.

L'actualitat fa que apareguin noves paraules i conceptes que, per circumstàncies concretes, poden estereotipar-se socialment en negatiu. És el cas dels MENAS (Menors Estrangers no Acompanyats), un acrònim que s'ha generalitzat en ús i que pot contribuir a la simplificació de realitats complexes i diverses.

Aquests menors estrangers no acompanyats de pares ni de cap familiar adult arriben constantment a Europa per diferents factors. Alguns dels motius d'aquestes migracions poden ser conflictes armats, pobresa, voluntat d'ajudar les seves famílies o situacions de discriminació i vulneració de drets als països d'origen, entre d'altres.

Es tracta d'un col·lectiu que està en una situació molt vulnerable pel seu desemparament i que tenen un alt risc d'exclusió social. Cobrir les seves necessitats bàsiques d'alimentació, salut, educació, benestar emocional o accés a l'habitatge és

bàsic per facilitar que puguin completar la seva maduració i aconseguir l'autonomia necessària per esdevenir persones adultes sanes i integrades en la societat.

Aquest passat 2019, a Dipsalut hem iniciat una línia de suport econòmic amb l'objectiu de fomentar les accions d'acollida i inclusió social d'infants i joves que han migrat sols. S'han subvencionat projectes dirigits a garantir els drets fonamentals dels menors no acompanyats, com l'accés a un habitatge digne en un entorn protegit, a l'educació i a les oportunitats formatives adaptades, a comptar amb referents/mentors adults i al dret de relació i convivència. Aquests ajuts econòmics han anat dirigits a ajuntaments, consells comarcals i organitzacions sense ànim de lucre. S'ha prioritzat els programes que treballen en la línia proposada per l'Estratègia catalana per a l'acollida i inclusió de nens i joves que han migrat sols.



Fotografia extreta de banc d'imatges.

La colla del parc: l'exercici físic com a agent socialitzador

(extret de l'article publicat per Gemma Brunet i Rivero, tècnica de Dipsalut, a la revista *Perspectiva Escolar*)

El filòsof i sociòleg Émile Durkheim defineix la socialització com el mecanisme d'integració d'un individu en la societat, mitjançant el qual adquireix les eines físiques, culturals, intel·lectuals i morals necessàries per a actuar en el seu sí.



Les activitats que es programen als Parcs i a les Xarxes proporcionen oportunitats d'interacció social.

Sessió de dinamització a Arbúcies, 1 de Novembre 2017. Autor: Albert Palahí Baldó-NEORG

Es principals agents socialitzadors són la família, l'escola, les amistats i els grups d'iguals, els mitjans de comunicació, el mercat laboral i altres contextos en els que les persones participen, per exemple, per al gaudi del seu temps lliure. La interacció social que es produeix en aquests entorns contribueix a que les persones aprenguin els valors i les normes que constitueixen les pautes de la seva cultura.

El procés de socialització, més enllà de la infància

És evident que aquest procés és especialment important i intens en

la infantesa. És en aquests primers anys en els que anem configurant la nostra personalitat, aprenem com funciona el món i a relacionar-nos amb els altres. Però no s'acaba en aquesta primera etapa de la vida. De fet, mai es completa. Ha de ser així per tal que les persones siguem capaces de mantenir-nos integrades a un entorn amb canvis constants i perquè puguem sentir que tenim una vida plena. Som éssers socials i necessitem poder interactuar de manera eficaç en el context en què vivim, en qualsevol etapa.

En alguns moments, però, això es fa més difícil. L'envelliment és una

fase de la vida que va lligada a molts canvis. Es produeix una devallada física que freqüentment va acompanyada d'un estigma que implica una major feblesa dels entorns socials. En molts casos la vida social de la gent gran queda fins i tot anul·lada. Esdeveniments com la jubilació i la viudetat, poden causar la sensació de pèrdues de recolzament, soledat no desitjada, aïllament i, fins i tot, manca d'interès pel món exterior. Alguns dels principals agents socialitzadors poden veure's afeblits i arribar a desaparèixer.

Per tot això cal posar èmfasi en la socialització i les relacions interperso-

nals entre les persones d'edat avançada, per tal d'evitar el seu aïllament i, en conseqüència, millorar tant el seu benestar físic com psicològic.

La vellesa no és una malaltia, és una etapa més de la vida amb coses bones i dolentes com qualsevol altra, però en la que acostumen a incrementar-se els problemes de salut. Durant aquesta etapa els professionals sanitaris en moltes ocasions centren el seu focus de treball en el cos de la persona, com es troba físicament. Però que passa amb la dimensió social i espiritual? Les relacions socials, allò que ha donat sentit a la nostra vida i que l'ha fet significativa durant molts anys es pot ensorrar com un castell de cartes i el sistema lluita prioritàriament per mantenir el nostre cos sa, deixant en segon terme la salut social i emocional.

Els Parcs, les Xarxes i l'activitat física com a instruments de socialització

Des del 2010, Dipsalut, en col·laboració amb els ajuntaments, or-

ganitza sessions d'activitat física en grup als Parcs i a les Xarxes. Es tracta d'equipaments dissenyats i implantats amb un doble objectiu: combatre el sedentarisme i l'obesitat, alhora que proporcionar oportunitats d'interacció social.

Des de l'Organisme vam posar l'accent en què l'exercici físic, realitzat en grup, pot esdevenir un element clau de socialització, creant importants vincles socials entre els diferents actors. Tant els participants com les persones que condueixen l'activitat, poden arribar a crear un fort sentiment d'identitat col·lectiva, de pertinença a un grup que ja no actua de forma individual sinó que ho fa des d'una xarxa formada per persones amb unes característiques comuns.

Les sessions són gratuïtes, dirigides per dinamitzadors especialitzats, que no només tenen els coneixements necessaris per a conduir una sessió d'exercici, sinó que també compten amb la formació i experiència requerida per a poder realitzar una tasca de mobilització comunitària i afavorir la interacció

social aprofitant l'oportunitat que brinden les sessions i aquests equipaments.

Els Parcs i Xarxes esdevenen, doncs, un punt de trobada, un espai de socialització, en el que especialment les persones adultes i aquells que ja han entrat a l'estadi de la vellesa, poden compartir jocs, paraules, vivències i expressar sentiments i emocions. Les persones que hi participen troben un espai per conèixer gent, per compartir una bona estona, sentir-se actius, establir relacions socials, cooperar i construir amistats.

Així doncs, les sessions d'exercici físic que periòdicament s'hi organitzen permeten molt més que combatre el sedentarisme i transmetre hàbits de vida saludables. Ens serveixen per a facilitar oportunitats de socialització i per treballar aquestes les habilitats per a la vida, les destreses psicosocials que tant importants són per gestionar el dia a dia i poder qualificar la nostra vida de plena i feliç.



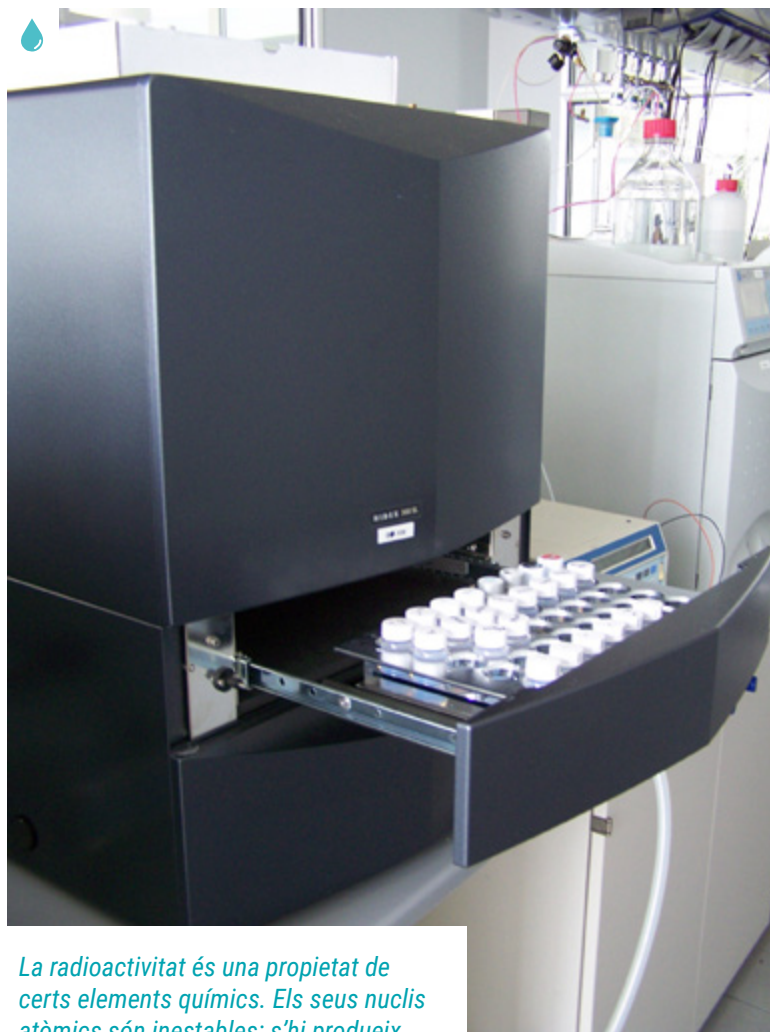
Control de substàncies radioactives a l'aigua

Aquest 2019 hem començat a dur a terme analítiques per mesurar la radioactivitat. Ho fem dins el Programa de Suport a la Gestió Municipal Directa dels Abastaments d'Aigua de Consum Humà.

Quotidianament, estem exposats a la radiació. Ens arriba de l'espai (en forma de raigs còsmics) i, també, del material radioactiu present de forma natural en l'aire, la terra i l'aigua. Alguns elements geològics, com determinades roques i minerals, n'alliberen a les aigües que podem acabar bevent o utilitzant per cuinar. A aquesta radioactivitat natural, cal sumar-hi l'artificial, que pot ser deguda a fuites accidentals de centrals nuclears o a altres incidents nuclears o radiològics.

El nostre cos la pot tolerar sense problemes, sempre i quan sigui en dosis molt baixes. Però si són altes o l'exposició a la radioactivitat és continuada, els efectes sobre la salut són clarament nocius. Augmenta la prevalença de nombroses afeccions i, especialment, de diferents tipus de càncers. També és altament perillós per als infants i per a les embarassades, ja que s'incrementen els casos d'avortaments, de malformacions dels fetus i de leucèmia en nadons i infants. Fins i tot s'ha pogut determinar que augmenta la incidència de càncers en les generacions següents.

Aquesta "radiació" és mesura amb la unitat anomenada Becquerel (Bq), que indica el nombre de desintegracions nuclears espontànies que ocorren en una certa quantitat d'una substància durant un segon. Els límits màxims de contaminació radioactiva en l'aigua s'expressen en Bq/l. D'altra banda, la perillositat de les radiacions que podem absorbir depèn del tipus d'energia i de la naturalesa de les partícules emeses



La radioactivitat és una propietat de certs elements químics. Els seus nuclis atòmics són inestables: s'hi produeix un canvi intern, anomenat desintegració radioactiva, que implica un despreniment d'energia conegut de forma general com "radiació".

Els límits de concentració de radionúclids que es consideren segurs han estat aprovats internacionalment. S'estableixen a la Directiva 2013/51/Euratom. Aquestes toleràncies màximes també es recullen al Real Decret 314/2016, pel que s'estableixen els criteris sani-

taris per a la qualitat de l'aigua de consum humà.

Aplicant aquestes normes legals, des de Dipsalut (amb la col·laboració dels proveïdors del servei: Prodaisa, CECAM i Labaqua) hem incorporat el control de la radioactivitat dins el Programa de Suport

a la Gestió Municipal Directa dels Abastaments d'Aigua de Consum Humà. Es duu a terme a tots els municipis de la demarcació que compten amb el Programa.

Tot i que la demarcació de Girona no es considera un territori de risc (donat que no tenim centrals nuclears ni grans formacions geològiques que n'alliberin), hi ha zones molt concretes que podrien presentar contaminació per radó i per altres elements radioactius naturals, que es troben presents en roques calcàries. Pel que fa a la radioactivitat artificial, es té en compte la relativa proximitat amb centrals nuclears d'altres territoris.

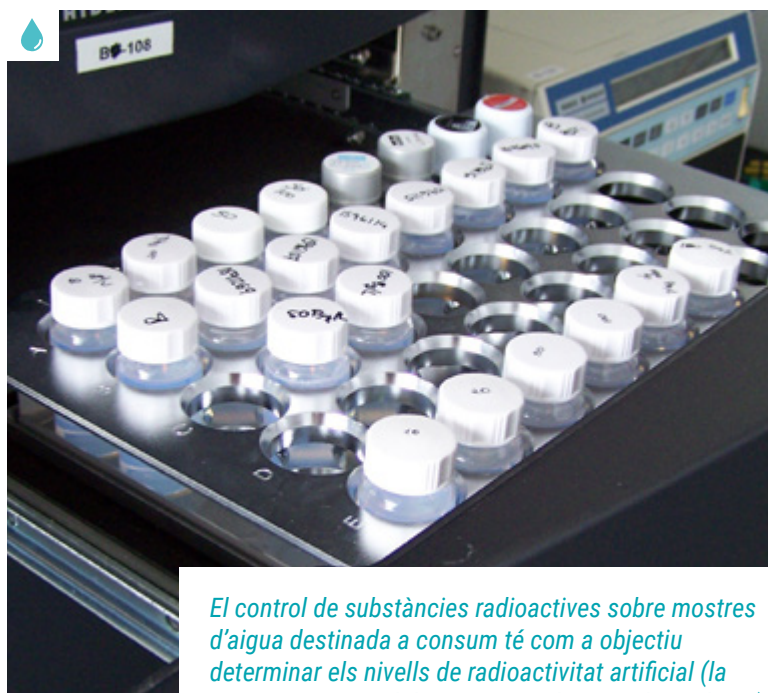
El control radiològic de l'aigua es fa mitjançant l'anàlisi de dosi indicativa total (mitjana del nivell d'exposició a la radioactivitat per la ingesta d'aigua al llarg d'un any). Es prenen mostres en diferents punts de la xarxa d'aigua (fonts, aixetes...) i es porten a analitzar a laboratoris especialitzats.

Es comença mirant dos paràmetres indicadors de l'activitat radioactiva (alfa total inferior a 0.1Bq/l i beta resta inferior a 1 Bq/l). Si el resultat d'aquestes analítiques és negatiu, es fa palès que l'aigua és segura pel que fa a la radioactivitat i es realitza un nou control amb la freqüència que estableix la normativa. En el supòsit que doni positiu, indicant activitat radioactiva, es comunica urgentment a les autoritats sanitàries. Llavors, la feina al laboratori continua per tal de determinar quins són els radionuclèotids (radó, urani, cesi, poloni...) i veure si són d'origen natural o artificial. Els tècnics del Programa prenen mostres de tots els pous i altres abastaments per a caracteritzar l'activitat radioactiva i que, d'aquesta manera, l'autoritat sanitària pugui realitzar l'anàlisi del risc per a la salut de les persones.

Tal i com es fa amb la resta de controls de la salubritat i la qualitat de l'aigua, els resultats s'introdueixen al Sistema d'Informació Nacional d'Aigua de Consum (SINAC).



Fotografia d'un dels equips que s'utilitzen per efectuar aquests controls.



El control de substàncies radioactives sobre mostres d'aigua destinada a consum té com a objectiu determinar els nivells de radioactivitat artificial (la que té a veure amb la proximitat de centrals nuclears) i de la radioactivitat natural (la que es pot trobar en elements de la geologia d'un territori que poden contenir isòtops que poden contaminar les aigües).

Formació per a famílies

Des de Dipsalut oferirem un programa per treballar la criança positiva. El durem a terme als centres educatius de la demarcació de Girona que ja facin el "Sigues tu, eines i actius per a la salut".

El curs 2014/2015, es va començar a desenvolupar el "Sigues tu, eines i actius per a la salut", dissenyat per entrenar les habilitats per a la vida i per promoure estils de vida saludables entre l'alumnat tant de primària com de secundària.

Des de llavors, aquest programa d'educació per a la salut, es duu a terme continuadament a escoles, instituts i altres centres educatius de la demarcació de Girona. Se n'encarrega el professorat de cada centre conjuntament amb l'equip tècnic de Dipsalut i de les entitats col·laboradores.

Per tal que l'entrenament de les habilitats per a la vida i la promo-

ció d'estils de vida saludables que es va fent a l'escola continuï a casa, el "Sigues tu" ha anat incorporant eines per implicar les famílies en aquest treball i per procurar que s'avanci, plegats, en la mateixa direcció.

Les accions dirigides a mares i pares s'han concretat en un programa de formació en criança positiva, per fomentar les competències parentals, l'anomenat "Sigues tu en família". Ja se n'ha dut a terme algunes sessions a mode de pla pilot i es preveu poder-lo oferir als municipis a partir d'aquest 2020.

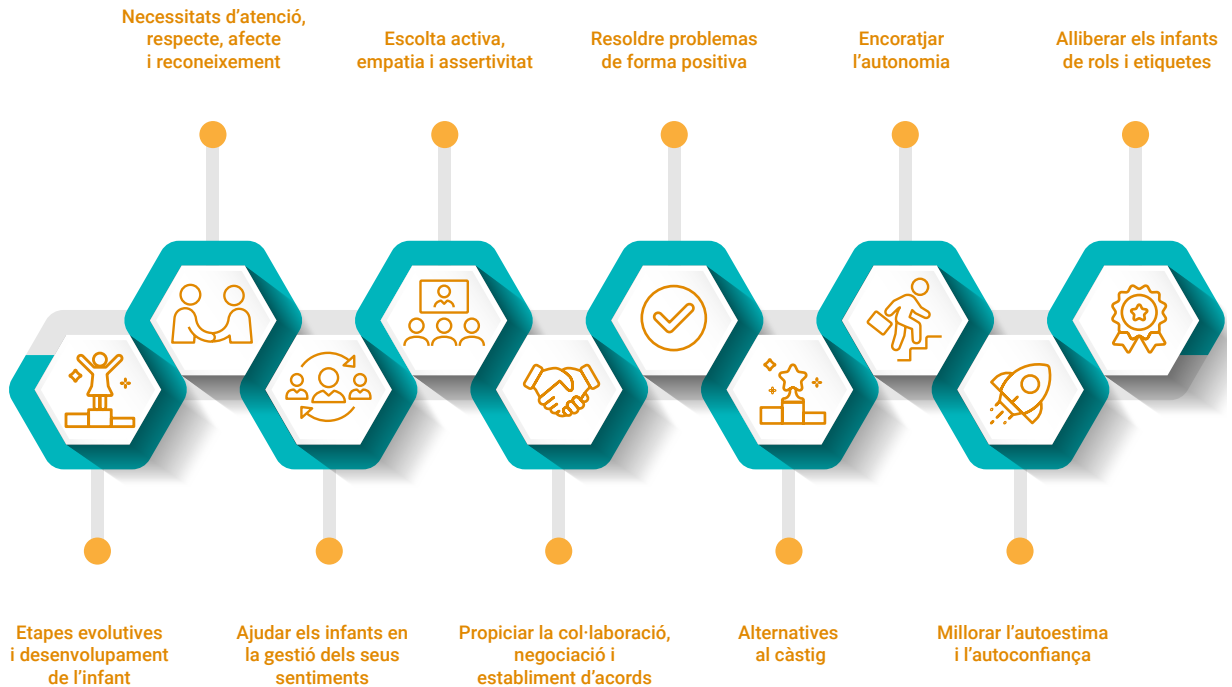
La criança positiva es basa en establir i enfortir els vincles afectius

familiars; proveir a les filles i els fills un entorn estructurat que els aporti orientació i supervisió (valors, normes, límits...); estimular i recolzar el seu aprenentatge, dins i fora de l'escola, per fomentar el desenvolupament de les seves capacitats; ensenyar a no emprar càstigs físics ni degradants, a reconèixer el valor dels infants i adolescents, a mostrar-los interès real pel seu món, i a tenir en compte els seus punts de vista, d'entre d'altres temes. Es tracta, doncs, d'exercir un control basat en una autoritat legitimada en l'afecte, el suport, la comunicació, l'acompanyament i la implicació en la vida quotidiana dels fills.



Imatge d'arxiu d'una activitat del programa "Sigues tu, eines i actius per a la salut"

Continguts que es desenvolupen a les sessions (de manera pràctica i a través d'experiències concretes):



La criança positiva posa l'interès superior de l'infant per davant de l'interès personal de l'adult i reconeix els infants com a ciutadans actius, creatius i com a actors socials

El **"Sigues tu en família"** consta d'entre sis i set sessions de dues hores cadascuna. La periodicitat d'aquestes sessions pot ser setmanal o quinzenal. Es duen a terme al centre educatiu o en l'espai municipal que s'acordi.

El programa de parentalitat positiva es desenvolupa amb el suport de cada centre i, també, amb la col·laboració de l'associació de famílies de l'escola. Així es pot acordar l'organització, la difusió i el seguiment del "Sigues tu en fa-

mília", per tal d'adaptar-lo a cada realitat i procurar que s'assoleixin els objectius fixats.

La tècnica de Dipsalut que el coordina, Elisabet Esteva d'Anzizu, detalla quins són aquests objectius: "es busca facilitar que pares i mares adquireixin eines i estratègies personals, emocionals i educatives que els permetin la construcció de dinàmiques i relacions familiars positives i el desenvolupament d'habilitats parentals adequades". Explica que "en definitiva, es tracta de treballar per al benestar dels infants, adolescents i joves i, per a això, cal acompanyar la família". Subratlla, també, la importància de l'etapa infantil per al desenvolupament de les persones i per poder gaudir, posteriorment, d'una vida saludable i plena.

El "Sigues tu en família" es proposa donar eines per aprendre a gestionar els conflictes de manera positiva, per saber escoltar i dia-

logar, per comprendre el nostre comportament i el dels altres, per aprendre a marcar normes i límits de manera respectuosa, per estimular l'autonomia i l'autoestima dels infants i per millorar la convivència familiar.

Les mares, pares i altres familiars podran anar a les sessions acompanyats dels menors, que realitzaran, de manera paral·lela, una activitat del "Sigues tu" dinamitzada per monitors especialitzats i relacionada amb els continguts que treballen els adults.

El "Sigues tu, en família" és un programa basat en evidència científica, d'eficàcia i resultats contrastats

Per saber-ne més: www.siguestu.cat

Promoure l'ús responsable de les tecnologies

Els mòbils, les tauletes i altres dispositius ens ofereixen nombrosos avantatges. Però un ús inadequat, pot tenir conseqüències nocives.

Les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) estan fortament esteses en tots els àmbits de la societat. Ens permeten comunicar-nos sense que la distància sigui una barrera, accedir amb rapidesa a gran nombre de fonts d'informació i de recursos, autogestionar l'aprenentatge i enfortir determinades habilitats. No obstant, també poden comportar molts perjudicis si s'utilitzen malament o se n'abusa.

La ciberaddicció

Passar molt temps usant la tecnologia no és sinònim de ser addicte. Es considera que la persona té una relació patològica amb les TIC quan aquesta conducta provoca conseqüències a la seva vida i entorn, interferint en les responsabilitats i en les relacions familiars i socials.

Segons s'indica des de diferents portals promotors del bon ús de la tecnologia, com Pantallasamigas o Sobrepantallas.net, els senyals d'alarma serien:

Creixement progressiu del temps dedicat a l'ús de les TIC (televisió, videojocs, mòbils, internet...) per poder sentir-se satisfet.

Tendència a l'aïllament familiar i social, amb pèrdua d'interès per realitzar altres activitats.

- Baix rendiment laboral o escolar
- Necessitat compulsiva d'estar connectat

· Canvis en l'estat d'ànim, com mal humor, irritabilitat, ansietat o tristesa, si l'activitat que es desitja no es pot portar a terme i alleujament quan es pot tornar a realitzar.

Creixement progressiu de la despesa feta en tecnologia, per sobre de les possibilitats econòmiques.

Augment del secretisme relacionat amb el fet de connectar-se, jugar o xatejar

Eines per a la prevenció

Es considera que els adolescents són el col·lectiu amb major risc de desenvolupar ciberaddicció. En aquesta etapa de la vida augmenta la influència de l'entorn i, avui dia, tant les seves relacions socials com l'oci es canalitzen a través de les tecnologies.

Per prevenir que puguin desenvolupar aquest trastorn és clau el paper dels docents i, molt especialment, de les famílies ja des de la infància. Es recomana crear espais i oportunitats per parlar amb ells i fomentar la reflexió sobre aspectes lligats a la gestió del temps, la protecció de la privacitat o els drets propis i dels altres. El psicòleg especialista en addiccions en joves Jordi Bernabeu assegura que la millor estratègia de prevenció per aplicar a casa consisteix en escoltar i comunicar-nos amb els nostres fills des d'un punt de vista positiu, procurant no fer sempre valoracions negatives de l'ús d'internet. Per exemple, enlloc de dir **"no et connectis a l'habitació"** podem dir **"vine a connectar-te al menjador**

que així ens veiem". Segons aquest expert, la millor estratègia no passa per prohibir, sinó que cal establir unes normes clares d'ús.

Alguns consells concrets són:

- Facilitar la pràctica d'activitats d'oci, especialment les que es duen a terme fora de casa. Diversificar les activitats evita que el menor centri tota la seva atenció en les tecnologies i l'ajuda a que nodreixi la seva vida.

- Pactar i fixar límits de temps i pautes d'ús, sempre tenint en compte l'edat i particularitats de cadascú.

- Situar l'ordinador, la consola i altres aparells a les zones comuns de la casa.

- Educar en l'ús correcte de les tecnologies. Acompanyar-los quan s'inicien, parlar dels possibles riscos, escoltar-los i ensenyar bones conductes.

- Afavorir la comunicació i la confiança, sense entrar en judicis, per tal que sàpiguen que poden comptar amb els pares sempre que tinguin un problema.

Finalment, cal remarcar la importància de ser un bon exemple. Hem d'aconseguir que les tecnologies estiguin al servei de les nostres vides i no pas el contrari.

Des de Dipsalut, a través del programa Sigues tu, promovem l'ús responsable de les TIC. Posem a la vostra disposició nombrosos recursos per afavorir-ne un ús racional.

A les Jornades ACEBA "Salut en totes les polítiques"

Hi hem parlat de la tasca que duem a terme, de la mà dels municipis i del tercer sector.

La XXII edició de les Jornades de l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) ha volgut posar en valor les polítiques en salut que es desenvolupen en diferents àmbits i sectors de la nostra societat. Amb aquesta intenció, s'han posat en comú actuacions molt diverses, tant d'ens públics com privats, que promouen la salut de la població.

Entre els convidats a exposar la seva estratègia, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona. Hi

hem explicat el model Dipsalut i la necessitat d'actuar sobre els determinants de la salut, especialment sobre els factors socioeconòmics. També hi hem subratllat la importància d'incorporar aquesta mirada transversalment, a totes les programes i serveis, així com la necessitat de traçar estratègies conjuntes i de treballar en xarxa amb els actors del món local.

Les XII Jornades ACEBA s'han celebrat aquest passat 22 de novembre a Peralada.

Reunió amb el Consorci de Medi Ambient i Salut Pública de la Garrotxa

El president i el gerent del Consorci ens han visitat per tractar diversos temes relacionats amb la salut pública a la comarca.

El Consorci de Medi Ambient i Salut Pública de la Garrotxa (SIGMA) és una entitat pública local integrada pel Consell Comarcal de la Garrotxa i l'Ajuntament d'Olot, com a ens locals constituents. S'ocupa de la gestió del medi ambient i de la salut pública de la comarca. Per a fer-ho compta amb la col·laboració de Dipsalut.

El president del SIGMA, Santi Reixach, i el gerent de l'ens, Francesc Canalías, ens han visitat aquest 26 de novembre. S'han reunit amb la presidenta de Dipsalut, Maria Puig, i la gerent de l'Organisme, Silvia Oliveras, per parlar sobre diverses qüestions relacionades amb els serveis de salut pública que es desenvolupen a la Garrotxa.



L'atenció a la salut mental

La directora del Programa d'abordatge integral sobre els casos de salut mental d'elevada complexitat, Magda Casamitjana, ens ha visitat aquest mes de gener.

El Programa, del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, busca aconseguir una actuació més eficaç en prevenció, assistència, benestar, rehabilitació i integració de les persones amb aquest tipus de trastorns.

Casamitjana s'ha reunit amb la presidenta i la gerent de Dipsalut per parlar de la necessitat d'incrementar els esforços dedicats a la salut mental. Segons l'Organització Mundial de la Salut, una de cada quatre persones patirà algun tipus de problema mental al llarg de la seva vida.

Crida a tots els sectors a lluitar contra la violència masclista

La presidenta de Dipsalut, Maria Puig i Ferrer, l'ha fet en el decurs de l'acte institucional amb motiu del Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones.

S'ha celebrat aquest passat 25 de novembre a la seu de la Generalitat a Girona. Ferrer ha assegurat que les administracions tenen una responsabilitat extra en l'eradicació d'aquestes violències. "Hem de mantenir i millorar els programes existents i impulsar noves accions", ha dit, "sempre treballant en xarxa, amb els municipis, les entitats, la ciutadania, també amb el sector privat. Sumant esforços per eradicar les violències masclistes i reforçant les polítiques públiques encaminades a la prevenció, que són imprescindibles".

En aquest sentit, ha recordat la tasca que s'està fent i que, assegura, cal reforçar des de la Diputació de Girona i Dipsalut, com, per exemple, el programa d'educació per a la salut "Sigues tu", el catàleg de formació o la col·laboració amb nombroses entitats del territori que lluiten contra el masclisme i per la igualtat.



Trobada amb el president del Col·legi de Metges de Girona

Josep Vilaplana ha visitat Dipsalut per tractar possibles noves vies de col·laboració.

El president del Col·legi Oficial de Metges de Girona, Josep Vilaplana, s'ha trobat amb la presidenta de Dipsalut, Maria Puig, i la gerent de l'Organisme, Silvia Oliveras, aquest passat 13 de desembre.

En la reunió, s'ha parlat de les accions en què els dos ens col·laboren, com les orientades a la formació i divulgació, i s'ha tractat la possibilitat d'obrir noves vies de treball conjunt.

POSEM
EL FOCUS
SOBRE...

Imma Vilà i Vendrell, Agent de Salut Pública Municipal

“Som una portada d'entrada única pels ajuntaments”

Fa 7 anys que l'Imma forma part de l'equip de Dipsalut. De formació és biòloga. Abans havia treballat com a tècnica a l'Administració, tant a municipis petits com a grans. També, a l'empresa privada i a la Generalitat, fent tasques relacionades amb les que desenvolupa a dia d'avui.



- En què consisteix la feina dels Agents?

Tenim una doble funció. Per una banda, som els tècnics referents de l'Organització en els programes de salut ambiental. Entre els 5 agents que som actualment ens repartim, en equips de 2 o 3 persones, la coordinació dels diferents programes que oferim en aquest àmbit; un total de 15. Per exemple, en el meu cas, sóc referent dels dos programes de legionel·la, de la part de reformes estructurals que tenen associada i també del de salubritat a les platges.

Per altra banda, som els interlocutors de Dipsalut amb els ajuntaments de tots els programes que oferim. Tenim assignats entre 44 i 45 municipis cadascú. Els informem de les accions que es van realitzant, de les incidències que hi pugui haver o de les possibles mesures correctores a prendre, dels canvis en els programes... Així l'Ajuntament té una sola persona de contacte pels dubtes que li poden sorgir, per ajudar-lo amb les gestions... Som una porta d'entrada única per a ells. Tot el que podem els ho resollem directament. Sinó, els encaminem i els dirigim a la persona de l'Organisme que els ho pot resoldre.

- Aquesta relació tan directa amb els ajuntaments deu facilitar les coses...

Sí, l'interlocutor únic les facilita. Reben informació de tu a tu dels terminis, de les convocatòries que s'obren... Tenen una persona directa, sempre la mateixa, a qui consultar. Hem crescut molt i si truquessin aquí de forma genèrica, costaria més de resoldre. A més, recollim les seves necessitats. La millora i l'avenç que es va fent als programes també sorgeix d'escoltar els municipis i de conèixer les seves realitats.

- Com s'ha decidit la distribució de poblacions per a cada agent? Són d'una mateixa comarca, d'unes característiques determinades?

No. S'ha procurat que tots siguem referents de municipis grans, mitjans i petits de totes les comarques (a excepció de la Cerdanya que, pels llargs desplaçaments, no s'ha distribuït entre tots els agents). Hem de gestionar

realitats i maneres de fer molt diferents. A vegades la relació diària és amb càrrecs electes. Altres, en el cas dels municipis més grans, amb tècnics d'una àrea concreta. També ens relacionem amb brigades, conserges, administratius... En la majoria de municipis acabem suplint – només en part, és clar – la figura de tècnic de salut, que no tenen.

- Els doneu suport en totes les obligacions municipals en salut pública?

Sí, encara que siguin dubtes relacionats amb temes que se surten del Catàleg de Serveis de Dipsalut, els assessorem i procurem ajudar en tot el que podem. S'ha de tenir en compte que no tenim dissenyats programes concrets per a totes les competències en salut pública que tenen els municipis perquè, quan es va pensar el Catàleg, es va fer mirant què feien altres administracions i què calia fer per cobrir els buits, per tal de no duplicar serveis.

- Què és el més dur de la teva feina?

Realment no hi ha cap aspecte molt dur; tenim pics importants de feina i situacions d'estrès, però amb el suport de l'equip de companys ho anem gestionant. Potser el fet que no siguem autoritat sanitària, sinó que només donem recomanacions, fa que, en alguns casos, costi més que els ajuntaments segueixin les recomanacions que els fem per reduir el risc sanitari de les instal·lacions municipals.

- I el que més t'agrada?

És una feina diversa, gens monòtona i molt enriquidora, perquè sempre estàs aprenent. El fet d'anar a territori, fent accions amb arquitectes, enginyers, instal·ladors... apreus en àmbits que, personalment, no dominava. Amb poc temps adquireixes un gran bagatge que et serveix, per exemple, per veure de seguida perquè una instal·lació determinada té problemes i per identificar ràpidament les possibles solucions. Aquest coneixement i experiència que hem anat adquirint, els ajuntaments, ens la valoren molt.



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

La Revista de Dipsalut també es pot trobar al web www.dipsalut.cat