

# La Revista de Dipsalut

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

P. 2  
Gènere i  
pobresa

P. 4  
Salubritat  
i seguretat  
a piscines i  
platges

P. 6  
Augmentem  
el nombre de  
desfibril·ladors  
públics

P. 10  
Distribució  
de productes  
d'higiene  
menstrual

## Gènere i pobresa

**Per promoure la salut i el benestar de les persones cal reduir les desigualtats socioeconòmiques, totes aquelles que són injustes i evitables. Està científicament demostrat que condicionen l'esperança i la qualitat de vida molt més enllà que altres qüestions com, per exemple, l'herència genètica.**



**P**odem afirmar categòricament que, per a tenir una societat més sana, ens cal avançar cap a una societat més justa; necessitem escurçar l'enorme distància que hi ha entre les oportunitats que tenen uns i altres. Cal incidir sobre els factors de desigualtat, que són molts, diversos i quasi sempre entrellaçats, influint-se entre ells, sovint difícils de destriar.

Un d'aquests factors és, clarament, el gènere. Les nenes i les dones ho tenim més difícil per a quasi tot. Amb diferents graus, depenent del país i d'altres qüestions, les desigualtats de gènere persisteixen i, en nombrosos llocs, tornen a augmentar, perdent el que s'havia pogut aconseguir amb molta lluita.

La perspectiva de gènere ha d'estar present, doncs, en totes les polítiques, programes, accions... Així ho procurem a Dipsalut, incloent-la en cada estratègia, en cada actuació. A més, donem suport a nombroses iniciatives d'altres ens –siguin ajunta-

ments, altres administracions, entitats no lucratives- encaminades a reduir les desigualtats per raó de gènere. I especialment a aquelles que treballen des d'aquesta mirada àmplia que referia abans, la que té ben present que les desigualtats estan relacionades, entrellaçades.

Malauradament les de gènere en porten unes quantes de la mà, com les econòmiques. La pobresa té nom de dona; està altament feminitzada. Al món, un dels factors que més influeix en la possibilitat de patir pobresa és el gènere. Massa sovint, les dones tenim més dificultats d'accedir a recursos materials i socials; fet que ens condemna a situacions de dependència i vulnerabilitat.

Un petitíssim exemple d'això és la pobresa menstrual. Segons les dades disponibles, 4 de cada 10 les dones, en alguna etapa, no s'han pogut permetre els productes d'higiene menstrual que haurien volgut utilitzar.

Per contribuir a combatre aquesta realitat, en col·laboració amb el Banc Farmacèutic i Càritas, des de Dipsalut proporcionem copes menstruals i compreses reutilitzables a les usuàries dels centres i serveis de distribució d'aliments de la demarcació que ho necessiten. Gratuïtament poden comptar amb aquests productes; un bé de primera necessitat que no està, ni molt menys, a l'abast de tothom. Amb la mesura, també afavorim l'ús de productes sostenibles, respectuosos amb el medi ambient.

Amb aquesta petita acció, a banda de facilitar l'accés a productes bàsics (i millors, a tots els nivells, tant per salut com per sostenibilitat) també busquem donar visibilitat a una problemàtica, la de la pobresa menstrual, que encara és tabú per a moltes persones. I recordar, un cop més, que la pobresa, massa sovint, té rostre de dona. I que aquesta trista realitat s'ha de canviar

**Maria Puig i Ferrer**  
Presidenta de Dipsalut

*Fe d'errates sobre la contraportada de la revista anterior, n.31: "El Salut i Crisi va començar a gestar-se el 2008, arran de la crisi econòmica. No obstant, l'inici oficial del programa (la sortida de la primera convocatòria de subvencions) va ser l'any 2013"*

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](http://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](http://www.dipsalut.cat)



## Edificis i salut

**Dipsalut ha col·laborat en l'elaboració del llibre "Edificis i salut", que vol ser una eina per a la construcció d'edificis i entorns que afavoreixin la salut de les persones.**



Concretament, l'equip tècnic de l'àrea de Salut Ambiental ha aportat la seva experiència i coneixements en la redacció del capítol sobre la qualitat de l'aigua, juntament amb altres especialistes sanitaris. S'hi ha aportat el saber obtingut gràcies al desenvolupament dels programes de control de la qualitat de l'aigua de boca.

En aquest apartat dedicat a l'aigua s'hi explica com arriba a les aixetes de les nostres cases, els diferents tipus possibles de contaminació, els indicadors i metodologies per mesurar-ne la salubritat, i les estratègies i recomanacions per evitar riscos.

La publicació analitza la incidència dels edificis en la salut i el benestar de les persones, donant pautes concretes per poder-los fer més favorables a la salut, entesa de manera àmplia.

El llibre es facilita en format digital, per tal de facilitar l'actualització de continguts sempre que sigui pertinent. Es pot trobar a: <https://gbce.es/documentos/Edificios-y-salud.pdf>

## Dipsalut cedeix una vintena de telèfons i tauletes

**L'Organisme ha cedit gratuïtament vint-i-dos dispositius a entitats sense ànim de lucre de la demarcació de Girona per tal que puguin utilitzar-los per dur a terme la seva activitat.**

Concretament, es tracta de 18 telèfons mòbils i 4 tauletes tàctils que s'han donat a un total de 16 organitzacions que intervenen en salut pública i/o acció social.

Els dispositius són telèfons intel·ligents i tauletes que, tot i estar en bon estat, Dipsalut ja no utilitzava. El motiu és que l'empresa proveïdora del servei de telefonia els havia substituït per altres de més moderns.

Per evitar llençar-los quan encara poden ser d'utilitat, l'Organisme ha dut a terme una cessió gratuïta de patrimoni. S'ha fet mitjançant convocatòria pública, oberta a totes

## Protegir de la calor els usuaris de la Teleassistència

**Aquest estiu el Servei local de Teleassistència ha fet prop de 9.000 trucades relacionades exclusivament amb les altes temperatures.**

S'ha contactat amb tots els usuaris del Servei (8.761 domicilis de la demarcació), prioritzant aquells més vulnerables, sigui pel seu estat de salut o perquè compten amb menys suports familiars/socials.

L'equip de professionals de la Teleassistència els han informat de les pautes generals a seguir per protegir-se de la forta calor, tant a casa com al carrer. També els ha recordat la importància d'alertar el Servei davant la mínima sospita de cop de calor o d'altres afeccions provocades o agreujades per les altes temperatures. En aquests casos, s'ha iniciat el procediment habitual d'atenció a emergències de salut.

A banda de la tasca de prevenció davant les onades de calor viscudes aquest estiu, el Servei també ha tingut un paper preventiu destacat en relació als incendis. Ha estat en contacte amb el Centre de Coordinació Operativa de Catalunya (CECAT) per tal d'alertar, orientar i - quan ha estat necessari- traslladar, les persones usuàries que es trobaven prop dels focs.



les entitats de l'àmbit de la salut i/o l'acció social amb seu o delegacions a la demarcació. Les organitzacions s'havien compromès a destinar els telèfons i tauletes únicament a l'exercici de la seva activitat.



## Salubritat i seguretat a les platges

**Aquest estiu Dipsalut ha revisat 90 platges de la vintena de municipis del litoral gironí. S'ha controlat l'estat sanitari de les sorres i s'han realitzat les actuacions per a la prevenció de la legionel·losi a dutxes i rentapeus.**



El programa de suport als ajuntaments per a la salubritat de les platges s'endega a mitjan juny i finalitza al setembre, coincidint amb la temporada de bany.

Una part correspon a la prevenció de la legionel·losi. Es fa la neteja i desinfecció de dutxes i rentapeus i s'estableixen accions de manteniment perquè no hi pugui proliferar el bacteri legionel·la.

L'altra gran tasca de l'equip tècnic de Dipsalut és avaluar l'estat higiènic i sanitari de les sorres. Es fa

prenent mostres a diferents zones (punts de sorra seca, altres d'humida, de major trànsit de persones i/o animals...) i en diferents moments al llarg de l'estiu. L'anàlisi al laboratori d'aquestes mostres en permet conèixer l'estat sanitari. Es mira si hi ha microorganismes patògens, que podrien causar problemes de salut als usuaris de les platges, com ara infeccions a la pell. En el cas que se'n detectin a nivells estimables, se n'alerta urgentment l'ajuntament afectat i es recomanen noves pautes d'ús, neteja i manteniment per solvençar-ho.

Els resultats obtinguts amb el desenvolupament del programa els estius anteriors, mostren, en general, una bona qualitat sanitària de les sorres. També evidencien que les deficiències s'acostumen a concentrar a les zones humides, a les sorres properes de dutxes i altres equipaments, així com en les mostres preses quan hi ha una major afluència d'usuaris.

**Vistos aquests resultats recurrents, aquest 2022, el programa ha incorporat, com a novetat, una pauta de mostrejos en funció del risc, posant un major esforç en el control dels punts problemàtics.**

El servei de suport als ajuntaments per a la salubritat de les platges també inclou l'elaboració i distribució de material divulgatiu, com ara plafons, amb les recomanacions que han de seguir els usuaris.

### Subvencions per als serveis socorrisme

A banda del programa per a la salubritat de les platges, Dipsalut ofereix als ajuntaments suport econòmic per cofinançar els dispositius de vigilància, salvament i socorrisme. Aquesta línia de subvencions compta amb un import total màxim d'uns sis-cents mil euros i busca ajudar els municipis en la millora de la seguretat dels banyistes.

## Participem als congressos de salut ambiental i de promoció de la salut

**Dipsalut hi ha presentat diverses comunicacions sobre el control de legionel·la, el pilot "Activa't amb la natura", el "Benestar i Comunitat" i l'Observatori.**

### IUHPE World Conference on Health Promotion

La 24ena edició d'aquest congrés, organitzat per la International Union for Health Promotion and Education (IUHPE), s'ha dut a terme a Montreal el passat mes de maig. S'ha fet en format híbrid (presencial i telemàtic) i ha inclòs vora un miler de presentacions orals, pòsters i taules en les que es recullen les darreres novetats en l'àmbit de la promoció de la salut.

Entre aquestes presentacions n'hi ha hagut quatre de Dipsalut. Tècniques de l'Organisme hi ha parlat de l'Observatori de determinants socials i desigualtats en salut i

benestar, i de les estratègies que utilitza per obtenir dades. També, de la prova pilot d'exercici físic dirigit en espais naturals ("Activa't amb la natura") i de l'anàlisi dels seus beneficis, i del programa de reducció de desigualtats "Benestar i Comunitat".

### XVI Congreso Español y VI Congreso Iberoamericano de Salud Ambiental

Aquest congrés, organitzat per la Sociedad Española de Sanidad Ambiental (SESA), s'ha celebrat a Madrid entre el 18 i el 20 de maig. Al mateix temps, s'ha dut a terme el

VI Congrés Iberoamericà de Salut Ambiental i la IV Jornada de la Sociedad Española de Aerobiología.

Dipsalut hi ha participat amb dues comunicacions relacionades amb la prevenció de la legionel·losi. Tècnics de l'àrea de Salut Ambiental hi han parlat de les problemàtiques que sorgeixen en la realització de les neteges i desinfeccions d'instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi i de les possibles solucions. També, hi han proporcionat informació sobre com fer xocs tèrmics i drenar instal·lacions d'aigua sanitària de forma automàtica per tal que no hi proliferi el bacteri legionel·la.

## Avaluant les condicions sanitàries de les piscines

**Enguany Dipsalut actua en 936 vasos de 522 piscines d'arreu de la demarcació. L'Organisme dona suport als ajuntaments en les seves competències pel que fa a la salubritat i la seguretat en les piscines d'ús públic.**

Els programes de suport a la gestió de la salubritat de les piscines es desenvolupen al llarg de tot l'any. El gruix d'actuacions, però, es concentra a l'estiu, amb les piscines descobertes.

Dipsalut actua en totes aquelles que els consistoris sol·liciten, siguin de titularitat pública o privada, però amb ús públic. Aquestes segones són piscines a les que pot accedir tothom, encara que calgui pagar per fer-ho (com, per exemple, les d'hotels, càmpings o restaurants). A les piscines municipals s'hi desenvolupa el Programa de suport a la gestió de la salubritat de les piscines d'ús públic de titularitat i/o de gestió municipal, que inclou l'elaboració i implementació dels plans establerts de manteniment i de control analític de l'aigua. Aquest 2022, 93 piscines de 85 ajuntaments gironins es controlen amb aquest programa.

A les privades d'ús públic, s'hi duu a terme el Programa d'avaluació de la salubritat de les piscines d'ús públic. S'avaluen les instal·lacions, s'identifiquen els riscos sanitaris i de seguretat i es comuniquen, de manera urgent, les deficiències a

corregir, a l'ajuntament, l'autoritat sanitària. Enguany, amb aquest programa, es revisen 429 piscines d'un total de 111 municipis de la demarcació.

### La tasca de Dipsalut a les piscines

L'equip tècnic les visita i n'analitza tant les condicions higièniques com les de seguretat. Entre altres qüestions, es mira si els nivells de clor o altres desinfectants són correctes, si s'apliquen adequadament i si es fan els controls amb la freqüència marcada. També es comprova que els productes químics s'emmagatzemin bé, totalment fora de l'abast d'usuaris o personal no qualificat. A més, es comprova que el personal de socorrisme és suficient i degudament acreditat.

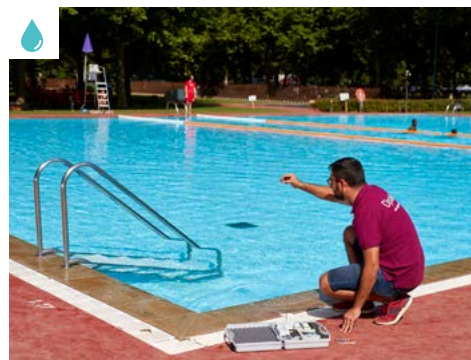
En el cas de les municipals el suport és més complet. En aquestes piscines l'Organisme realitza accions de suport continuat: dissenya els plans de gestió i autocontrol (adaptats a les peculiaritats de cadascuna) i s'encarrega de fer-ne el desplegament i seguiment. Entre altres qüestions, el personal tècnic de Dipsalut pren periòdicament mostres d'aigua de tots els vasos i en fa el control microbiològic.

Tots els casos en què es detecten deficiències - siguin piscines de titularitat municipal o d'altri - es comuniquen urgentment a l'autoritat sanitària; l'ajuntament que pertorqui. Dipsalut recomana mesures per corregir-los de seguida i, també a llarg termini. En el cas de les municipals, ajuda a implementar-les i en fa el seguiment. Pel que fa a la resta, avalua la seva aplicació amb noves revisions.

Els programes de piscines també inclouen l'elaboració de material divulgatiu, amb consells adreçats als usuaris d'aquests serveis.

### Support econòmic per a socorrisme

A banda dels programes per a la salubritat de les piscines, l'Organisme ofereix als municipis subvencions per cofinançar els dispositius de vigilància, salvament i socorrisme. Aquest 2022, el suport econòmic per als equips de socorrisme de les piscines d'ús públic de titularitat i/o gestió municipal (Pt15) compta amb un import total d'uns dos-cents mil euros. L'objectiu d'aquestes subvencions és ajudar els ajuntaments a la millora de la seguretat dels banyistes.



Treballem amb els municipis per a la teva salut i benestar

*Impulsem la teva salut*

www.dipsalut.cat

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

## Augmentem el nombre de desfibril·ladors públics

**Dipsalut amplia la xarxa de desfibril·ladors del "Girona, territori cardioprotegit". L'Organisme ha adquirit 128 aparells més, que se sumen als ja implantats arreu de la demarcació. En total, es comptarà amb 911 dispositius.**



Els 128 aparells comprats recentment són per reforçar la xarxa. 82 d'ells, per a places, carrers, façanes d'equipaments i altres espais públics, per a ús de qualsevol persona. 46, per als cossos de primera resposta, com policies, vigilants municipals o protecció civil.

Tots els ajuntaments de la demarcació han pogut demanar desfibril·ladors addicionals, per a aquells punts del municipi que han considerat insuficientment coberts.

En total, s'han demanat 322 aparells. Una comissió científicotècnica ha estat l'encarregada de revisar les sol·licituds i resoldre-les atenent

als dispositius disponibles i als criteris d'atorgació fixats i informats prèviament. En base a aquesta valoració (que prioritza donar cobertura als mínims requerits pel Decret d'autoprotecció 30/2015 i a aquelles localitzacions on hi ha més evidència d'usos, com centres esportius, de gent gran i zones molt concorregudes), s'ha assignat els desfibril·ladors disponibles.

Aquests 128 desfibril·ladors addicionals ja s'han començat a distribuir: 43 dels 45 destinats als cossos de primera són a la seva destinació. Està previst que aquesta tardor s'instal·lin la resta, els 82 ubicats a l'espai públic.

Els nous aparells tenen les mateixes característiques que els anteriorment implantats per Dipsalut; també pel que fa al manteniment (l'Organisme en fa la gestió integral). Només hi ha una diferència significativa en el cas dels anomenats "fixos" (els del carrer i façanes d'equipaments): en comptes de situar-se dins de les columnes, aniran dins un plafó, d'aparença molt similar, que sempre ha d'estar adherit a alguna paret.

Amb aquest nou desplegament de desfibril·ladors d'ús públic, el "Girona, territori cardioprotegit" passa a comptar amb un total de 911 dispositius, distribuïts entre els 221 municipis de la demarcació.

## Aprendre lúdicament a combatre el mosquit tigre

**El projecte educatiu i la resta d'accions de sensibilització per al control del mosquit tigre compten amb un nou recurs. Es tracta d'un joc per a ordinador que ensenya a evitar la proliferació de l'insecte amb mesures ben senzilles.**

El joc ens posa en la pell d'un nen que ha d'impedir que el mosquit tigre criï en aquells espais que li són habituals, com ara l'escola. Un dels primers passos

és dirigir-se al laboratori del centre educatiu. Allà hi podem aprendre algunes nocions crucials per poder tenir èxit en el joc, com que aquest mosquit diposita els ous en espais que poden acumular aigua i que les larves en fan prou amb ben poca per desenvolupar-se.

Un cop assolits els coneixements essencials, hem de portar el nostre avatar pels diferents espais i anar eliminant tots els possibles punts de cria. Com més diligents siguem en aquesta tasca, més possibilitats tindrem de derrotar el mosquit tigre.

Aquest joc neix a partir de la idea de l'equip tècnic de Salut Ambiental de Dipsalut de crear un recurs

lúdic i digital que fos d'ajuda en les accions no presencials de sensibilització a la població. L'han desenvolupat els alumnes del mòdul d'aplicacions multimèdia de l'Institut de Palamós, en col·laboració amb el Departament de Didàctiques Específiques de la Universitat de Girona (UdG). El Servei de Control de Mosquits i Dipsalut hi han participat pel que fa al contingut i la informació sobre el mosquit tigre. Des de la UdG s'ha assessorat pel que fa a la vessant pedagògica i a l'Institut s'han encarregat de la programació del joc.

*El recurs es troba disponible en línia de manera gratuïta. Podeu accedir-hi des del web del mosquit tigre: [www.mosquitigregirona.cat](http://www.mosquitigregirona.cat)*



## 10 anys del projecte "Juguem?"

L'efemèride s'ha commemorat amb diferents actes, entre els quals una jornada tècnica celebrada el passat juny. S'hi ha analitzat la trajectòria del "Juguem?" i els reptes de futur que ha d'encarar.



Aquest divendres 3 de juny s'ha dut a terme, a la Coma Cros de Salt, una jornada per commemorar el desè aniversari del "Juguem?". L'acte ha comptat, entre altres, amb la presidenta de Dipsalut, Maria Puig i Ferrer, la diputada delegada d'Acció Social, Teresa Brunsó, i l'equip tècnic d'Acció Social de Dipsalut.

Al llarg del matí s'ha analitzat la trajectòria del projecte "Juguem?", com ha evolucionat en el decurs dels seus deu anys de vida, els resultats obtinguts i els reptes que ha d'encarar. També s'ha reflexionat sobre la intervenció socioeducativa i s'han compartit eines i experiències per portar a terme, a nivell local, accions de caire educatiu des d'un punt de vista inclusiu, integral i comunitari.

### Un projecte d'intervenció social i educativa

El "Juguem?" es desenvolupa al municipi de Salt i busca oferir alternatives de lleure a la mainada i jovent, especialment als que - per la situació socioeconòmica familiar - no poden accedir a les activitats extraescolars. Se'ls proposa un conjunt d'activitats lúdiques, culturals i esportives per complementar l'aprenentatge de l'escola i per fomentar la seva autonomia així com l'adquisició de valors, d'habilitats i d'estils de vida saludables. Moltes d'aquestes activitats es realitzen aprofitant l'espai públic, les places i equipaments municipals, i els patis de les escoles, que s'usen fora l'horari lectiu. El programa també inclou altres accions com l'espai lector o els itineraris segurs.

La iniciativa es desenvolupa gràcies a la col·laboració, al treball en xarxa, entre les administracions i les entitats esportives, culturals i de lleure del municipi.

Entre els objectius del Juguem? hi ha proporcionar un suport educatiu extraescolar als nois i noies i a les seves famílies i posar a l'abast de tothom els recursos educatius complementaris a l'escola que hi ha Salt. Així es promou la igualtat d'oportunitats entre tots els infants, adolescents i joves que resideixen al municipi, alhora que es fomenta la convivència i la cohesió social. El desenvolupament del programa i el treball comunitari que inclou facilita també la prevenció i la detecció precoç de casos de vulnerabilitat.

Dipsalut i la Diputació de Girona donen suport econòmic al projecte des dels seus inicis.



## Exercici físic a la natura

**Desenvolupem la prova pilot “Activa’t amb la natura”. Es tracta d’un pla d’exercici físic dirigit en espais naturals. S’emmarca dins el programa de Parcs Urbans de Salut i Itineraris Saludables.**

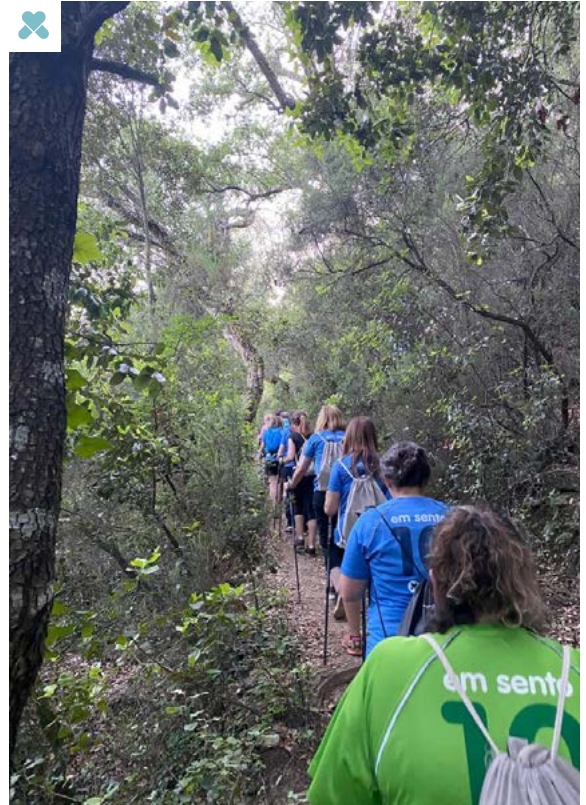
Les dinamitzadores del Programa s’han format específicament per conduir una nova tipologia de sessions, centrades en els beneficis de la pràctica d’exercici físic a la natura. I, des d’aquesta primavera, dirigeixen noves caminades, sessions de marxa nòrdica i d’exercici en diferents espais naturals, com ara boscos, platges i altres entorns verds triats conjuntament amb els municipis participants al pilot.

Les activitats s’orienten tant a millorar la condició física com l’estat de salut general, incloent-hi el benestar psicològic, emocional i social. Alhora incideixen en el desenvolupament de les habilitats per a la vida dels participants, en la posada en valor i cura de l’entorn, i en la sostenibilitat. **S’hi treballa el concepte de salut planetària, en què la salut dels humans és interdependent amb la dels entorns en els que vivim.**

En concret, la prova pilot consta de 20 sessions de 2 hores de durada cadascuna. Es fa a onze municipis de la demarcació (Cadaqués, l’Escala, Palafrugell, Puigcerdà, Sant Feliu de Pallerols, Les Preses, Quart, Banyoles, Ripoll, Caldes de Malavella i Breda).

Pel que fa als participants a les sessions s’han reunit en col·laboració amb els centres d’atenció primària, els ajuntaments i la divulgació que es fa a través de diversos canals de comunicació. La franja d’edat s’ha limitat per tal de facilitar l’avaluació de resultats.

L’estudi de l’impacte sobre la salut de participar en aquestes sessions periòdiques en entorns naturals es duu a terme en col·laboració amb el Grup Nat de la Universitat Autònoma de Barcelona. Es busca generar evidència científica dels beneficis de realitzar activitat física a la natura. Un cop finalitzat l’estudi i valorats els resultats, es veurà la conveniència d’evolucionar el pilot cap a un programa estable d’exercici físic en entorns



naturals, obert a tots els municipis i a tota la població de la demarcació de Girona.

Dipsalut duu a terme aquesta prova pilot d’exercici físic dirigit en espais naturals en col·laboració amb la Xarxa per a la Conservació de la Natura, l’entitat Som Natura, el Departament de Salut, el Grup Nat de la UAB i els ajuntaments dels municipis seleccionats.





## Prop de 50.000 alumnes han participat al «Sigues tu» aquest curs 2021/22

Aquest passat curs escolar, 49.894 alumnes de 317 centres educatius d'arreu de la demarcació de Girona han desenvolupat el programa d'educació per a la salut.



El «Sigues tu, eines i actius per a la salut» es duu a terme a educació infantil, primària, secundària, centres d'educació especial i programes de formació i inserció. Com a novetat, aquest curs, ha incorporat una prova pilot amb alumnat de batxillerat i cicles formatius en la que han participat quatre centres i per la que s'ha format i acompanyat una vintena de docents.

El programa té com a objectiu promoure estils de vida saludables i respectuosos amb l'entorn a través de l'estratègia d'entrenar en les habilitats per a la vida, promoure una visió comunitària i ajustar-se als Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). Busca fer-ho de forma coordinada amb altres

agents del territori i donant eines a tota la comunitat educativa per avançar en la mateixa direcció.

Aquest curs 2021/22, 49.894 infants i adolescents hi han participat: 29.570, a infantil i primària i 18.739, a secundària. La resta d'alumnes són de programes de formació i inserció o de centres d'educació especial. En total, hi han pres part 317 centres educatius d'arreu de la demarcació de Girona. El programa continua incrementant la participació curs rere curs, tant pel que fa al nombre de centres com en relació als grups d'alumnes que hi prenen part.

**Segons la darrera enquesta d'avaluació realitzada entre els docents es tracta d'un pla encertat**

**per promoure la salut i el benestar.** Els 851 mestres que han respost el qüestionari, puntuen amb una mitjana de 8,8 (escala de 0 a 10) les sessions que fa l'equip del «Sigues tu» a les aules; i donen una puntuació mitjana de 8,5, a l'acompanyament i formació que se'ls proporciona per a la part de desenvolupament del programa que assumeixen més directament. Més del 81%, afirma amb seguretat que hi tornaria a participar.

### «Sigues tu, en família»

A banda de la feina que es fa a les aules, el programa compta amb accions dirigides a les famílies, perquè la tasca d'educació per a la salut continuï a casa.

Més de 400 persones –pares, mares i altres tutors- s'han inscrit a les sessions per a infantil i primària, dutes a terme entre aquests mesos de gener i juny de 2022. A les càpsules formatives per a tutors amb fills a secundària – que s'han realitzat entre el novembre del 2021 i el juny del 2022- s'hi ha inscrit prop de 1.300 persones.

**Les valoracions dels que hi han participat són positives i destaquen el fet que s'hi proporcionin eines i estratègies concretes** per a la criança positiva i per a la millora del clima familiar.



## La perspectiva de gènere en la recerca en salut cardiovascular

Bueno, H. La perspectiva de gènere en la recerca en salut cardiovascular. Bepsalut [Internet]. abril 2022; 24. [Consultat el 23 de juny del 2022].  
 Disponible a: <https://bepsalut.com/article/la-perspectiva-de-genere-en-la-recerca-en-salut-cardiovascular/>

**Malgrat que dins de la medicina, la recerca cardiovascular va ser de les pioneres en l'estudi del paper del gènere, amb la descripció de la síndrome de Yentl en 1991, existeix encara una àmplia necessitat d'investigar la influència del sexe i del gènere en tots els àmbits de l'atenció, la malaltia i la salut cardiovascular, d'avaluar de manera sistemàtica i rigorosa l'existència de diferències (per sexe, és a dir d'origen biològic i, per tant estables), de desigualtats (per gènere, és a dir, d'origen sociocultural i, per tant, canviants) i, fins i tot de discriminació, que es definiria com les accions o omissions que produeixen i reproduïxen desigualtats en l'accés a recursos i oportunitats en favor o en contra d'un grup social i els seus membres, basades en prejudicis relacionats amb la pertinença a una determinada categoria en lloc de les qualitats/mèrits individuals.**

L'estudi de la perspectiva de gènere ha de començar per la informació i la formació que, en l'àmbit cardiovascular implica difondre coneixements claus. Per exemple:

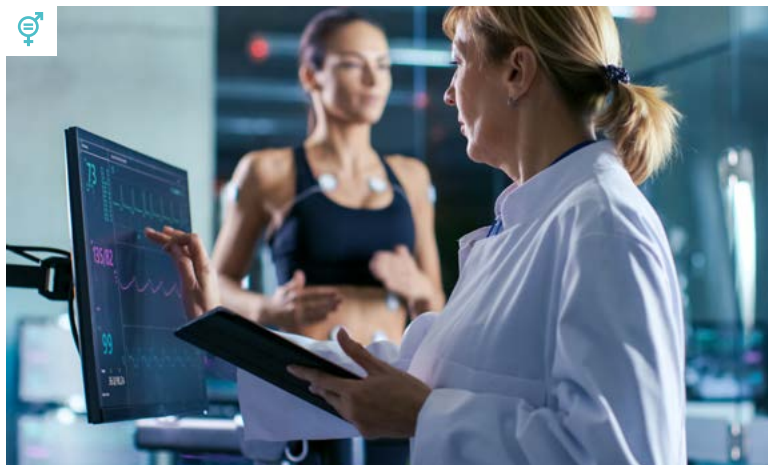
La malaltia cardiovascular no és un problema principalment d'homes sinó que és la primera causa de mortalitat en les dones i, de fet, una proporció major de dones que d'homes moren de malaltia cardiovascular.

Els factors de risc cardiovascular no són iguals en dones i en els homes ni els afecten de la mateixa manera.

Les dones se'ls diagnostica d'infart de miocardi més tard però no necessàriament perquè els seus símptomes són molt diferents, com s'ha difós repetidament, ja que la majoria presenta dolor en el pit, com els homes, sinó per altres motius.

Les dones pateixen molts més problemes d'estrès, ansietat i depressió que els homes i això pot influir en la malaltia i en la seva atenció.

A les dones amb problemes coronaris no se'ls atén igual que als homes, però això ocorre per molts motius, alguns d'origen biològic (diferències en anatomia i fisiopatologia, major edat i malalties conco-



mitants en el debut de la malaltia), alguns per aspectes de gènere i, potser, ocasionalment per prejudicis.

Algunes de les diferències que s'observen entre dones i homes en resultats de salut s'atenuen ajustant per les diferències biològiques com a edat i comorbiditat però altres no.

Aspectes identificats amb important influència de gènere en l'atenció cardiovascular a les dones inclouen: majors retards en el diagnòstic i tractament; més freqüent atribució dels símptomes a causes no cardíaques, incloent estrès, ansietat...; utilització de les mateixes proves diagnòstiques malgrat diferències de rendiment diagnòstic per sexe; menor utilització dels

recursos terapèutics disponibles. Finalment, no ha d'escapar-se que la recerca farmacològica es realitza estudiant principalment als homes en els assajos clínics i extrapolant resposta i resultats a les dones, la qual cosa sol acabar en dosis úniques calculades per a la grandària i metabolisme dels homes pel que no és d'estranyar que les dones presentin més efectes secundaris i complicacions associades als fàrmacs, la qual cosa també en ocorre en l'àmbit cardiovascular.

Una pregunta provocativa per a acabar: l'atenció de les dones per professionals de la salut de l'un o l'altre sexe canvia els resultats en salut de l'atenció a les dones? Això encara no ho sabem, caldrà investigar-ho.

## Distribució de productes d'higiene menstrual

**L'Organisme, en col·laboració amb el Banc Farmacèutic i Càritas, reparteix gratuïtament 3.250 copes menstruals i compreses reutilitzables entre les usuàries dels centres de distribució d'aliments. La iniciativa busca contribuir a combatre la pobresa menstrual, alhora que fomentar l'ús de productes mediambientalment sostenibles.**



Dipsalut ha fet una primera compra – a través del l'organització no lucrativa Banc Farmacèutic- de 3.250 productes d'higiene menstrual. Concretament, 2.050 compreses de roba reutilitzables i 1.200 copes per recollir el flux menstrual. Hi ha destinat un total de 20.000 euros.

Aquests productes s'estan repartint entre els Centre de Distribució d'Aliments de la demarcació i entre els serveis d'aliments en format d'autoservei gestionats per Càritas Diocesana de Girona. Se'n troben de disponibles, doncs, a 17 centres, els dels municipis de: Girona, Salt, Santa Coloma de Farners, Amer, La Cellera de Ter, Lloret de Mar, Tossa de Mar, Sant Feliu de Guíxols, Palamós, Palafrugell, La Bisbal d'Empordà, Torroella de Montgrí, Roses, Figueres, Banyoles, Olot i Ripoll. Les dones que, per la seva situació econòmica, són usuàries d'aquests serveis en podran disposar segons les seves necessitats i preferències.

En funció de la sortida d'uns o altres articles, es preveu realitzar noves compres properament, així com anar adequant la distribució dels productes.

L'acció busca facilitar l'accés als productes d'higiene menstrual, un bé de primera necessitat que no està a l'abast de tothom. Segons dades de l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) del 2021, la despesa en aquests articles al llarg dels anys que es té la regla acos-

tuma a superar els 2.000 euros i més d'un 22% de dones afirma no haver-hi tingut accés en algun moment de la seva vida per motius estrictament econòmics. L'estudi "Equitat i Salut Menstrual" de l'Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol), del 2022, apunta, que són 4 de cada 10 les dones que, en alguna etapa, no s'han pogut permetre els productes que haurien volgut utilitzar.

***"L'acció busca facilitar l'accés als productes d'higiene menstrual, un bé de primera necessitat que no està a l'abast de tothom"***

Amb la distribució gratuïta de copes i compreses reutilitzables, Dipsalut també busca promoure l'ús de materials sostenibles, que tinguin el menor impacte possible sobre el medi ambient. En aquest sentit, la Fundació Prevenció Residus i Consum Responsable (Rezero), recull que cada any, només a Catalunya, es generen al voltant de 9.000 tones de residus de productes menstruals no reutilitzables.

La presidenta de l'Organisme i vicepresidenta tercera de la Diputació de Girona, Maria Puig i Ferrer, subratlla la importància d'idear i desenvolupar accions des de la transversalitat "el feminisme, la justícia

social i la sostenibilitat han de ser a la base de totes les actuacions, perquè estan absolutament relacionades. Cal que es tinguin en compte sempre, que s'inclouguin a cada acció, si realment volem canviar les coses a millor".

Puig ha explicat que amb aquesta petita acció per a l'equitat menstrual "a banda de facilitar l'accés a productes bàsics- i millors, a tots els nivells, tant per salut com per sostenibilitat- busquem donar visibilitat a aquesta problemàtica, la de la pobresa menstrual, que encara és tabú per a moltes persones. I recordar que la pobresa massa sovint té rostre de dona". La presidenta de Dipsalut ha tornat a lamentar la feminització de la pobresa: "Té una major incidència en les dones. Arreu del món, totes les nenes i dones hi estem molt més exposades. La bretxa de gènere i la pobresa són dues desigualtats del tot connectades que vulneren constantment els nostres drets i contra les que s'ha de lluitar de manera decidida, en totes les accions, des de les que poden semblar més petites fins a les de gran abast".

***"Amb la distribució gratuïta de copes i compreses reutilitzables, Dipsalut també busca promoure l'ús de materials sostenibles"***

Aquesta actuació se suma a la col·laboració estable que Dipsalut i la Diputació de Girona tenen en el projecte de Centres de Distribució d'Aliments, així com a les iniciatives addicionals que es duen a terme conjuntament amb Càritas i altres entitats no lucratives (aprovisionaments de productes d'higiene personal i de la llar, de medicaments i articles farmacèutics, i cobertura d'altres necessitats bàsiques).

## L'art com a eina per a la inclusió

**Projectes artístics per desenvolupar el sentit crític, l'autoestima, la motivació, el sentiment de ser útil, d'aportar... Art per afavorir la inclusió, la cohesió, la pertinença. I per a fer reflexionar tant als que el fan com als que en són espectadors.**

Tot això i més es fa a L'Obrador, una iniciativa que desenvolupa l'equip de Càritas del Pla de l'Estany amb el suport de Dipsalut (a través del programa Benestar i Comunitat). Es tracta d'un espai, ubicat a la ciutat de Banyoles, on es reuneixen fins a una vintena d'estudiants de secundària i una desena d'adults, provinents de diferents disciplines, que col·laboren amb el projecte. Al llarg de tot el curs, i de forma conjunta i horitzontal, es troben per idear i treballar plegats en projectes artístics que ofereixen una anàlisi crítica de la realitat.

Entre les moltes intervencions que han fet des que van començar (l'any 2015) hi ha un mural on es reflexiona sobre la llibertat de l'ésser humà al llarg de la vida, un conjunt d'escultures que fan pensar sobre els prejudicis i estereotips subtils de la societat, missatges evocadors i crítics pintats als passos de vianants de diversos municipis de la comarca o l'anomenat bosc de l'autoestima, en el que cada arbre representa diferents aspectes clau de l'estima i el respecte per a un mateix.

El projecte facilita la relació entre joves de realitats socials ben diferents. Fa servir l'art com a eina per a la inclusió i per a explorar i desenvolupar les pròpies capacitats.

### Altres actuacions desenvolupades amb el "Benestar i Comunitat"

La iniciativa és només una de les que es duen a terme, arreu de la demarcació, gràcies al "Benestar i Comunitat" de Dipsalut.

Amb aquest programa, l'Organisme coordina i subvenciona actuacions que ajuntaments, consells comarcals i entitats sense ànim de lucre duen a terme per a donar cobertura a les necessitats bàsiques de les persones i per a millorar-ne les condicions de vida. Les iniciatives sub-





vencionades tenen en compte els determinants socials de la salut, és a dir, prioritzen les persones en situació de vulnerabilitat o incideixen en els diferents eixos de desigualtat (situació econòmica, gènere, edat, origen...) per establir els principis d'equitat i justícia social.

***“El projecte facilita la relació entre joves de realitats socials ben diferents”***

Les accions que es duen a terme amb el programa es poden classificar en grans àmbits. Un d'ells és el de garantir els béns bàsics (alimentació, habitatge, higiene, subministraments).

Dins aquesta línia hi ha, per exemple, les targetes moneder per comprar aliments, els assessoraments per millorar les tarifes d'energia i les ajudes econòmiques per evitar la pobresa energètica. Un altre àmbit, que ha agafat molta importància amb la pandèmia, és de l'alfabetització digital. Hi ha projectes per evitar la bretxa digital: d'acompanyament educatiu, per fer tràmits...Un altre eix és el de gènere, amb accions d'apoderament per a dones migrades, de suport per a famílies monoparentals o per a dones que es prostitueixen i tenen fills al càrrec. L'edat és un altre eix de desigualtat, i aquí hi ha, per exemple, accions per evitar l'aïllament de persones grans. Per als joves, de lleure inclusiu, d'activitat física als

barris, per a persones amb diversitat funcional...L'ocupació és un altre gran àmbit, amb acompanyaments per aconseguir els primers contractes de feina o formacions per tornar al mercat laboral.

***“Fa servir l'art com a eina per a la inclusió i per a explorar i desenvolupar les pròpies capacitats”***

S'estima que, cada any, més de 18.000 persones d'arreu de la demarcació de Girona són beneficiàries directes de les iniciatives coordinades i finançades amb aquest programa de Dipsalut.

## La calor i la seguretat alimentària

**Les altes temperatures ambientals afavoreixen la proliferació de microorganismes patògens. Augmenta, doncs, el risc d'intoxicacions alimentàries.**

Es bacteris patògens, com per exemple la Salmonella, es multipliquen amb més rapidesa si la temperatura ambient s'apropa als 37 °C (que és la considerada com a idònia per a la seva propagació). Per a provocar malalties han d'assolir una presència important en els aliments i la temperatura ambient que hi ha al nostre país els ajuda a arribar-hi de manera molt ràpida.

No respectar les temperatures adequades de conservació dels aliments, especialment en èpoques com l'estiu, és un dels principals errors que es comenten. Altres males pràctiques són no mantenir les condicions d'higiene necessàries o cuinar els aliments de manera insuficient, inadequada o amb massa anticipació.

Aquestes negligències disparen el risc que apareguin i es multipliquin patògens com per exemple:

### • Salmonella

La salmonel·losi és una de les causes més freqüents de brots de toxiinfeccions alimentàries. Pot arribar a ser molt greu si afecta a infants, gent gran o a persones immunodeprimides.

Quan la Salmonella arriba als aliments es pot multiplicar a gran velocitat, ja que en pot duplicar el nombre cada 15 si la temperatura ambiental és elevada. El principal reservori en són les aus de corral, el bestiar boví i el porcí. Per tant, les carns d'aquests animals i els ous poden ser font d'infecció importants, sense oblidar els manipuladors que en són portadors i l'aigua.

### • E. Coli (O157:7)

Escherichia coli (E.coli) és una bacteri la majoria de soques del qual són inofensives. Malgrat això, algunes poden produir la toxina Shiga, que pot causar greus malalties a través dels aliments.

És present sobretot a la carn crua o poc cuinada, llet crua o productes frescos crus. Per prevenir-la, els aliments s'han de sotmetre a un procés de cocció curós. També es



recomana desinfectar els vegetals que es consumeixin crus.

### • Listeria monocytogenes

La listeriosi és també una malaltia transmesa per aliments. Pot ser molt greu si afecta a grups de risc com embarassades, nou nats o persones amb les defenses debilitades.

A diferència de la majoria, es multiplica amb rapidesa en temperatures de refrigeració (4-6 graus centígrads). Els aliments més implicats tant en brots com en casos esporàdics de listeriosi són els que ja estan a punt per consumir (siguin d'origen vegetal o animal), com ara formatges de pasta tova, patés, peixos fumats o embotits.

Per evitar-la, cal netejar bé les superfícies i utensilis amb què es manipulen aliments crus, coure bé i mantenir la nevera per sota els 4 graus. Com sempre, és importantíssima la màxima higiene de mans.

### • Campylobacter

La campilobacteriosi és la zoonosi més freqüent a la Unió Europea. Es tracta d'una malaltia de transmissió alimentària que patim, principalment, per la manipulació i consum de pollastre contaminat per diferents espècies de Campylobacter. Està associada a gastroenteritis aguda.

Es pot trobar present, sobretot, en carn poc cuinada, llet crua (i derivats), peix i vegetals crus i en aliments envasats amb atmosfera modificada. També, en aigua sense

tractar contaminada per femtes d'animals. La prevenció passa per coure suficientment i per evitar les contaminacions creuades.

**Per minimitzar els risc de proliferació d'aquests i altres patògens a casa nostra, les agències de seguretat alimentària aconsellen seguir aquestes senzilles recomanacions:**

- Mantenir els aliments –especialment els cuinats, la carn i el peix –a temperatures de refrigeració adequades.
- Evitar la contaminació creuada entre aliments crus i cuinats, entre aliments i superfícies i entre aliments i estris. En aquest sentit és molt important la higiene i l'ordre en les nostres cuines, rebosts, congeladors i neveres.
- Cuinar bé els aliments i no deixar-ne parts crues. Una cocció apropiada destrueix els microorganismes.
- Rentar-se bé les mans i netejar els utensilis, els draps i les superfícies.

*Vols més informació i consells sobre seguretat alimentària? En trobaràs al web [www.dipsalut.cat](http://www.dipsalut.cat). L'Organisme actua en aquest àmbit donant suport tècnic i econòmic als ajuntaments. Entre altres, facilita l'elaboració dels censos municipals d'establiments minoristes d'alimentació, així com la formació dels professionals del sector i la divulgació de les pautes bàsiques de seguretat alimentària.*

## Visites institucionals al territori

**La presidenta de Dipsalut, Maria Puig, ha visitat diferents ajuntaments i entitats del Gironès i del Baix Empordà, amb l'objectiu de conèixer més a fons les seves necessitats en l'àmbit de la salut pública i l'acció social, i poder-hi reforçar la col·laboració.**

Aquest mes de maig s'ha reunit amb representants de l'associació Valentes i Acompanyades, que lluita contra els matrimonis forçats i a la que Dipsalut dona suport. També s'ha visitat els ajuntaments de Sant Gregori i Salt per fer un repàs dels serveis directes i les línies de subvencions que hi duem a terme.

A l'abril ha visitat la Fundació Vímar, que dona suport a persones amb discapacitat, i l'Hospital de Palamós, on ha conegut els projectes que aquest hospital comarcal desenvolupa per promoure la salut de la ciutadania. A més, s'ha reunit amb l'alcalde del municipi.

Finalment, s'ha mantingut una trobada amb membres de l'equip Ocean Cats; una entitat que organitza activitats per sensibilitzar sobre la necessitat de protegir els mars i oceans. Dipsalut és patrocinador d'aquest projecte, que ha de culminar a finals d'any amb la participació en la travessia oceànica a rem Atlantic Challenge.



## Dipsalut, al Congrés de la CAMFiC

**La 28 ena edició del congrés de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC) s'ha celebrat a Girona aquest mes d'abril.**

L'Organisme hi ha participat exposant algunes de les iniciatives que duu a terme, com el pilot "Activa't amb la Natura", que es desenvolupa a onze municipis de la demarcació. Es duen a terme sessions dirigides d'exercici en boscos, platges i altres espais naturals; totes elles orientades a millorar l'estat de salut general, incloent-hi el benestar psicològic, emocional i social. Alhora s'incideix en el concepte de salut planetària.

Dipsalut també ha estat protagonista de l'acte de cloenda del congrés. El diputat delegat d'educació i membre del Consell Rector, Josep Piferrer i Puig,

ha remarcat la importància de l'atenció primària per al benestar de la població i la necessitat de compartir una mirada àmplia sobre la salut, que tingui en compte els diferents factors que la condicionen.

## Jornada per promoure la salut a la formació professional

**Hem participat a la III Jornada de la Sanitat, organitzada per la Universitat de Girona i dirigida als docents de formació professional i cicles formatius.**

La tècnica responsable del "Sigues tu, eines i actius per a la salut" hi ha parlat del programa com a eina de treball per promoure la salut de l'alumnat i de tota la comunitat educativa.

La tercera edició de la Jornada de Sanitat - Promovem la Salut a la Formació Professional (FP) s'ha celebrat, en línia, aquest passat 12 de març. Ha reunit més d'un centenar de docents universitaris i d'FP per divulgar recursos i metodologies per millorar la tasca del professorat.

## Dipsalut, a l'Oncoswim

**La cursa solidària de natació en aigües obertes s'ha celebrat aquest passat 4 de juny. Els fons recollits es destinaran a un projecte d'investigació sobre el càncer de mama.**

Dipsalut hi ha competit amb un equip format per treballadors de la Diputació de Girona. La prova està organitzada per la Fundació Oncolliga Girona, amb el suport del Club Natació Radikal Swim.

Part del preu de les inscripcions més les donacions aconseguides pels equips participants en aquesta cinquena edició aniran a investigació sobre el càncer de mama triple negatiu, un subtipus de càncer que és molt agressiu i que afecta sobretot dones joves.

## Es lliura la primera Ajuda al Talent Gironí

**Aquesta beca està impulsada per Dipsalut i l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI), en col·laboració amb el Col·legi de Metges. Vol fomentar la recerca entre professionals sanitaris que han acabat la residència.**

El guanyador de la primera edició és Manjot Singh, amb un projecte de seguiment i avaluació del programa "Girona, territori cardioprotegit".

La beca va ser lliurada el passat dijous 31 de març a la seu del COMG, de mans de la presidenta de Dipsalut, Maria Puig, la directora de l'IDIBGI, Marga Nadal, i el president del COMG, Josep Vilaplana. A l'acte també hi va ser present el cardiòleg Ramon Brugada, cap del grup de recerca de Genètica Cardiovascular a l'IDIBGI, que és el grup on, gràcies a aquesta ajuda, s'incorporarà Manjot Singh per desenvolupar la seva investigació.



Per la vostra  
tranquil·litat i seguretat,  
**Servei local  
de Teleassistència**

DEMANA'L ALS SERVEIS SOCIALS



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

[dipsalut.cat](http://dipsalut.cat)