

# 7

---

## Promoció de la salut

- 7.1 Pla per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat física i l'alimentació saludable (PPAS)
- 7.2 Revisió de menús escolars
- 7.3 Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES)
- 7.4 L'AMED de restaurants promotors d'alimentació mediterrània
- 7.5 "Salut als barris"
- 7.6 Maternoinfantil: Programa "Salut i escola"
- 7.7 Maternoinfantil: Programa "Embaràs sense fum"
- 7.8 Maternoinfantil: Prevenció d'embarassos en adolescents
- 7.9 Maternoinfantil: Evolució dels indicadors

## Per un entorn més saludable

**El programa PAAS ha posat en marxa més de cinquanta activitats que fomenten hàbits més saludables, adreçats a tota la població de Catalunya.**

Amb la necessitat de promoure hàbits saludables i en resposta a l'increment de l'obesitat segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i l'Estratègia de nutrició, activitat física i la prevenció de l'obesitat (NAOS), el Departament de Salut va dissenyar un programa per reduir aquest problema que rep el nom de PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable). Aquest nou pla inclou accions pròpies i altres d'aliènes, a les quals s'ha donat assessorament tècnic i suport institucional en quatre grans àmbits: les escoles, el món sanitari, el comunitari i el laboral.

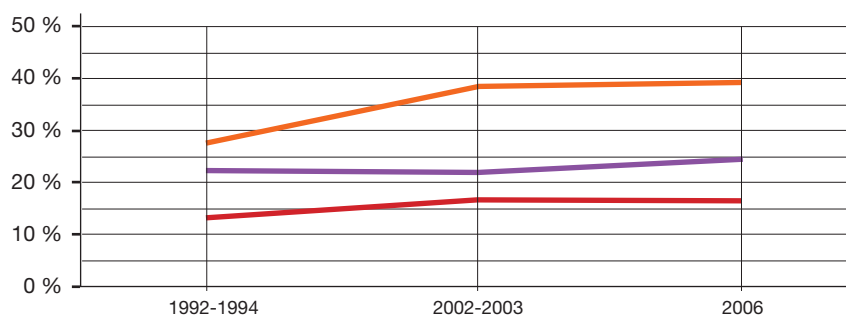
Des de la seva posada en marxa el 2005, el PAAS ha donat suport a més de 50 accions en aquests àmbits amb la participació d'altres departaments de la Generalitat, ajuntaments, consells comarcals, institucions sanitàries o educatives, gremis i altres entitats.

Amb el PAAS s'aconsegueixen tres objectius: sensibilitzar la població a partir de noves propostes que promoguin la salut a partir de l'exercici físic i l'alimentació saludable; dur a terme accions informatives i educatives, com també intervencions sobre l'entorn, centrades en els inconvenients de determinats estils de vida; i promoure acords i compromisos per potenciar estratègies de cooperació per ser més eficients en la utilització de recursos.

L'esforç que s'ha fet amb aquest pla ha tingut el seu reconeixement a partir de diversos premis durant el 2008, amb la menció especial de reconeixement de la Red de Ciudades Saludables de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) i amb el premi de les primeres jornades «Estilo de vida y hábitos alimentarios infantiles (EVHAI)» com el millor programa d'alimentació i nutrició.

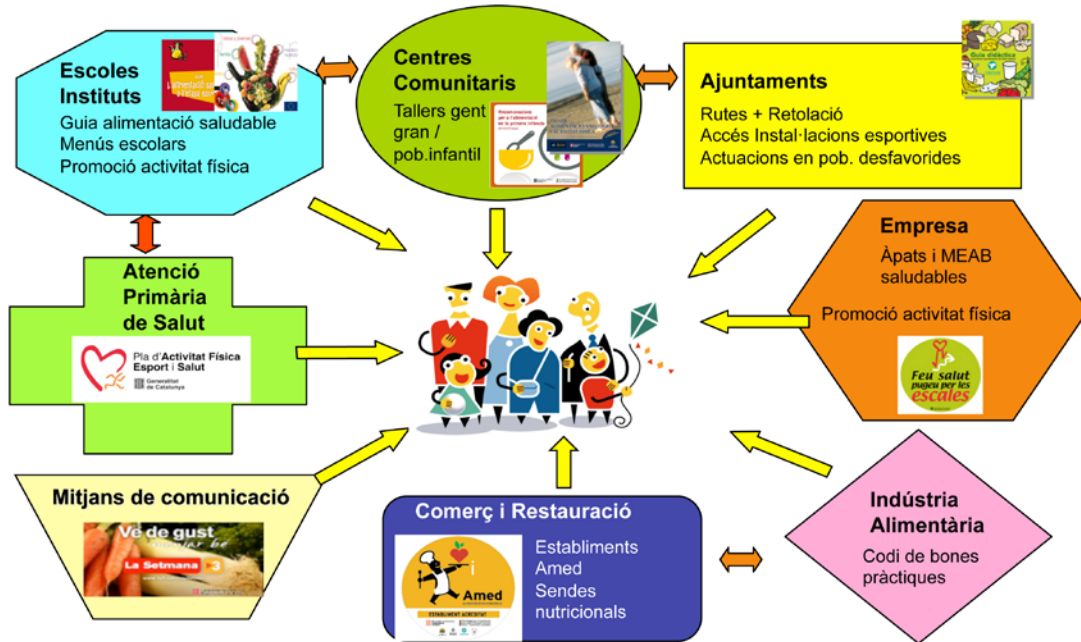
### Prevalença de sobrepès, obesitat i sedentarisme

■ Obesitat (IMC>=30 ENCAT, examen salut) / ■ Sedentariisme ESCA / ■ Sobrepès (IMC>=25-29 ENCAT, examen salut)



# 7.1

**PAAS** Pla integral per a la promoció  
de la salut mitjançant l'activitat  
física i l'alimentació saludable



**El programa PAAS ha posat en marxa més de cinquanta activitats que fomenten hàbits més saludables, adreçats a tota la població de Catalunya.**



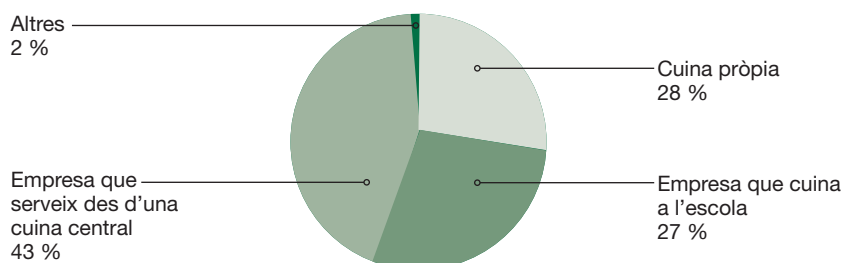
## Per a una alimentació saludable al menjador escolar

Una de les actuacions que l'Àrea de Promoció de la Salut ha desplegat entre els centres docents de primària i secundària de Catalunya, en conveni amb el Departament d'Educació, és el Programa de revisió de menús escolars. Per a tots els centres que ho sol·liciten (tant públics com concertats i privats), un equip de dietistes-nutricionistes avaluen els menús escolars i elaboren un informe amb suggeriments de millora. La petició es fa per mitjà d'una sol·licitud que l'AMPA, la direcció del centre o, fins i tot, el municipi o el consell comarcal, poden fer arribar al mateix Departament de Salut. A partir d'aquí, s'avaluen les programacions de menús facilitades i es proposen suggeriments de millora tant d'aspectes qualitius (estacionalitat de les programacions, equilibri entre els diferents plats, claredat en la informació de plats i ingredients) com d'aspectes més quantitius (si es compleixen les freqüències recomanades de peix, llegums, fruita, etc.). La revisió i l'elaboració de l'informe corresponent es basa en les recomanacions que apareixen a la *Guia per a l'alimentació saludable en l'etapa escolar*, un recull de recomanacions alimentàries consensuats entre els departaments d'Educació i de Salut. Entre la recepció de la sol·licitud i el retorn de l'informe es preveu que transcorri aproximadament un mes.

El Programa de revisió de menús escolars, que forma part del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS), va aparèixer durant el 2006, gràcies a la iniciativa promoguda per ambdós departaments.

De l'avaluació de les programacions rebudes es desprèn que la qualitat dels menús és força bona. Destaquen com a aspectes positius un percentatge elevat de compliment de les freqüències recomanades d'arròs, pasta, llegums, verdures, peix i fruita. Els aspectes que cal millorar són l'excessiva presència de carn i productes lactis i la baixa presència d'ous i d'amanides a les guarnicions.

### Establiments elaboradors de menús escolars



## Altres alternatives per combatre les malalties cardiovasculars

En el programa PAFES hi participen:

66 municipis

97 equips d'atenció primària

1.700 professionals

2 departaments de la Generalitat

El Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES) és un programa conjunt del Departament de Salut i de la Secretària General de l'Esport per promoure la salut mitjançant l'activitat física i l'esport. Les bases de la col·laboració i les actuacions prioritàries es van establir per mitjà de la signatura d'un acord de govern d'agost del 2007 que inclou la capacitat de professionals, l'establiment de circuits entre l'atenció primària de salut (AP) i els equipaments municipals i la prescripció de programes d'activitat física (AF) adaptats a les característiques individuals.

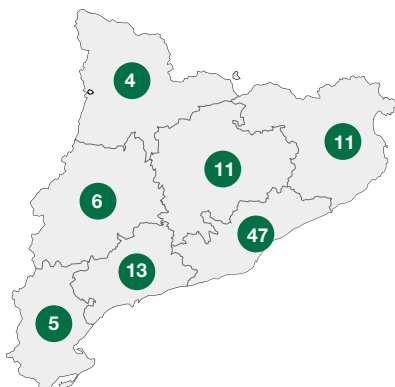
Els objectius del PAFES són facilitar el consell i la prescripció d'AF a la pràctica habitual dels professionals d'AP; millorar la capacitat dels professionals sanitaris d'AP per fer una prescripció adequada d'AF; coordinar els recursos assistencials que poden intervenir en el procés de prescripció d'AF, fomentant la col·laboració multidisciplinària entre tots els professionals implicats; potenciar l'ús dels equipaments esportius (EE) ja existents; col·laborar amb els professionals dels EE, i col·laborar amb els diversos sectors i administracions implicats.

Amb el PAFES s'aconsegueix que els professionals dels equips d'AP recomanin cada cop més activitat física a les persones sedentàries, sobretot a aquelles amb factors de risc cardiovascular com ara l'obesitat, la hipertensió arterial, la dislipèmia o la diabetis tipus 2. El punt d'entrada en el programa són els centres d'AP i els usuaris poden rebre consell general d'activitat física no supervisada, prescripció d'activitat física assessorada o ser derivats a programes d'exercici físic supervisat. Qui determina les recomanacions per a l'usuari són els professionals dels equips d'AP. També hi participen altres professionals que tenen a la seva disposició una sèrie de recursos que faciliten la participació ciutadana en el programa. En són un exemple les sessions d'actualització en consell i prescripció d'activitat física, material gràfic de suport, o bé rutes per caminar o anar en bicicleta dissenyades per fer exercici a l'aire lliure. Per la seva banda, els ajuntaments hi participen oferint equipaments, mapes amb rutes per fer caminades i una llista d'activitats físiques saludables. Per tal d'avaluar la intervenció i fer el seguiment dels participants s'ha establert un sistema d'indicadors que disposa del registre de la intervenció a la història clínica electrònica.



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya



Regió sanitària	Nre. ABS
Girona	11
Lleida	6
Alt Pirineu i Aran	4
Camp de Tarragona	13
Terres de l'Ebre	5
Catalunya Central / Vallès	11
Barcelonès / Maresme / Costa ponent	47

## Els restaurants AMED promouen l'alimentació mediterrània i l'activitat física

### Els menús que ofereixen els restaurants AMED garanteixen els aspectes següents:

- Utilització d'oli d'oliva
- Àmplia oferta de verdura, hortalisses i llegums en els menús
- Prioritat de peix i carn magres
- Fruita fresca
- Productes integrals
- Lactis amb baix contingut en greix
- Possibilitat de consumir vi per copes

Molts dels restaurants que es troben a Catalunya prenen cada vegada més consciència de la necessitat d'oferir als seus clients menús que promoguin una dieta sana i mediterrània. Atès que el 36 % de la població menja fora de casa entre un i tres cops a la setmana, el Departament de Salut ha desenvolupat, amb la col·laboració d'ajuntaments, consells comarcals, gremis de restauració i la Fundació Dieta Mediterrània, un projecte per fomentar l'alimentació mediterrània als restaurants, que rep el nom d'AMED. Aquesta denominació és la que identifica els establiments promotors de l'alimentació mediterrània, els quals garanteixen una oferta gastronòmica mediterrània, en la línia habitual dels preus de l'establiment. A més a més, aquests establiments lliuren informació sobre opcions de lleure actiu com, per exemple, el calendari de caminades de Catalunya, jornades esportives del municipi, etc.

El Departament de Salut dona garantia de la bona pràctica d'aquests restaurants i menjadors a partir d'una acreditació i un adhesiu que els establiments mostren a l'exterior per facilitar la seva identificació a la població. Va ser durant el 2007 quan es va posar en pràctica una prova pilot a Granollers i es va aconseguir acreditar catorze restaurants, que atenen 1.016 comensals per torn. L'any 2008, l'AMED s'ha estès a la ciutat de Barcelona i el Barcelonès i a la comarca del Vallès Oriental, on es poden trobar 80 establiments amb el distintiu AMED. També s'ha incorporat el projecte a cadenes i empreses de restauració col·lectiva.

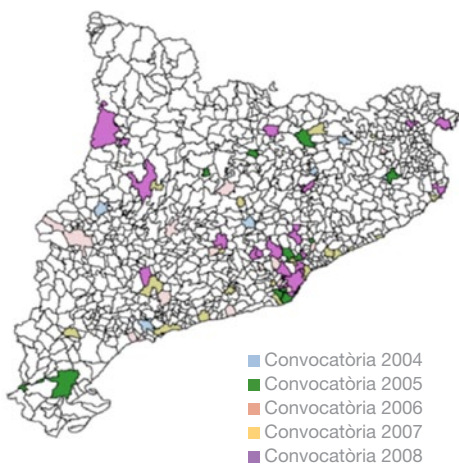
A més a més, el client dels establiments AMED té la possibilitat d'avaluar el seu grau de satisfacció per mitjà d'un breu qüestionari que troba al web del programa, o bé per via telefònica. Així doncs, el client és un agent més que col·labora a fer dels espais AMED la millor opció per dinar bé i de manera saludable fora de casa.

### Freqüència amb què es menja o sopa fora de casa entre la població adulta

Freqüència	Nre.	%
Mai o menys d'un cop al mes	748	36,3
Més d'un cop al mes i menys d'un cop per setmana	564	27,4
Entre un i tres cops o més per setmana	750	36,4
Total	2.062	100,0



Des que es va crear, han participat en el programa «Salut als barris» més de 400 professionals de 34 barris diferents, amb una població de 483.632 habitants.



## La transformació urbanística dels barris, una oportunitat per generar salut

Tal com ha passat en altres països desenvolupats, Catalunya ha viscut en els darrers anys una evolució molt favorable dels indicadors de salut de la població. No obstant això, l'Enquesta de Salut de Catalunya de l'any 2006 posa de manifest que les classes socials més desfavorides presenten els pitjors resultats de salut.

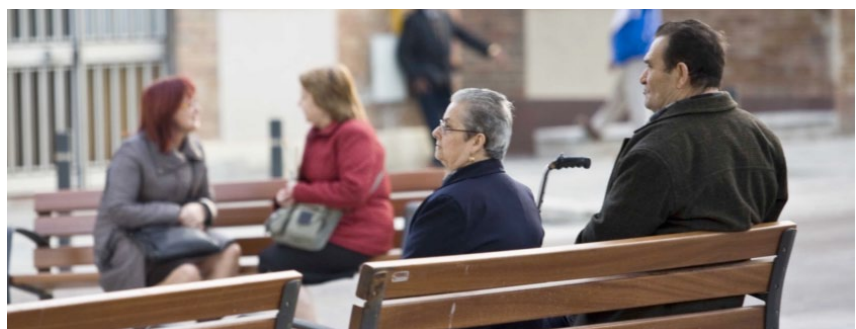
Per tal de rehabilitar de manera integral els barris amb problemàtiques específiques, l'any 2004 el Govern de Catalunya va aprovar la Llei 2/2004. El Departament de Política Territorial i Obres Públiques és l'impulsor dels projectes de millora urbanística, realitzats i cofinançats pels ajuntaments, que es complementen amb programes d'altres departaments com ara Medi Ambient i Habitatge, Treball, etc.

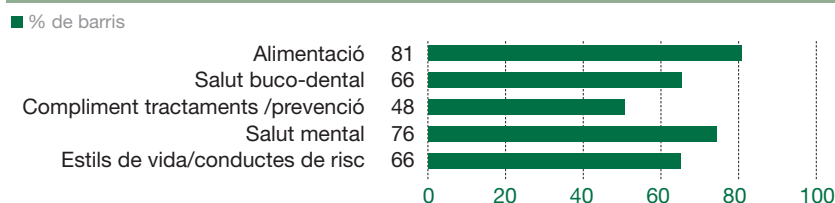
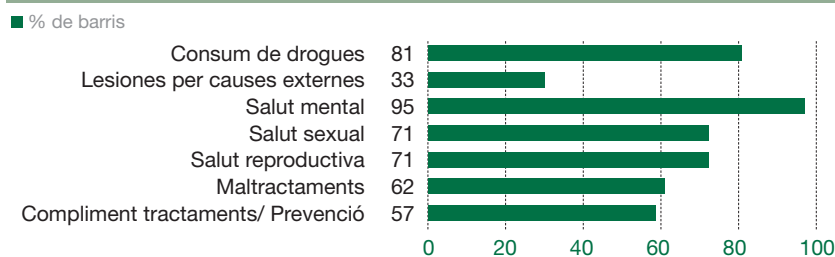
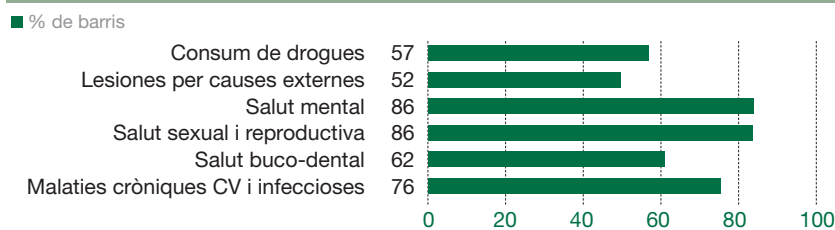
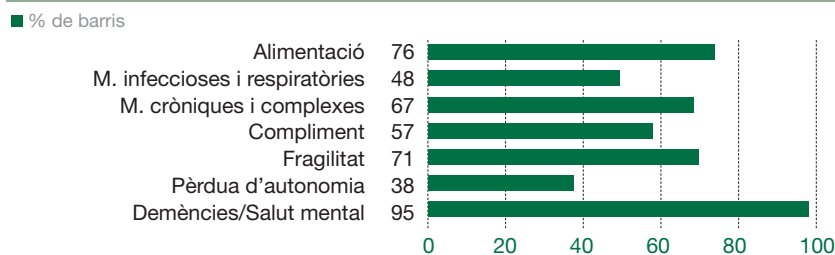
El Departament de Salut va crear al final del 2005 el programa «Salut als barris» per introduir la salut en els territoris beneficiats per la Llei de barris com un dels elements principals per a la millora del benestar de les persones. Per fer-ho, els serveis de salut a escala territorial i l'ajuntament —Salut Pública i serveis socials— treballen coordinadament per implantar accions de caràcter comunitari.

Les actuacions que s'han dut a terme en el marc del programa «Salut als barris» es divideixen en tres grups:

- 1 Accions i projectes que ja existien i que s'han desenvolupat de manera intensiva en aquests territoris.
- 2 Accions específiques dissenyades segons el perfil dels barris inclosos en el programa.
- 3 Accions transversals coordinades entre totes les institucions que estan presents al barri.

Tres anys després de la incorporació del Departament de Salut a la Llei de barris, gairebé 400 professionals de 34 barris diferents s'han implicat en processos de reflexió sobre les necessitats de salut entre la població que atenen i han començat a prioritzar actuacions. «Salut als barris» forma part d'un dels eixos estratègics del Pla de salut amb relació a la lluita contra les desigualtats. També està recollit al Mapa sanitari.



**Problemes de salut identificats a l'infància i adolescència (30 primers barris)****Problemes de salut identificats a la joventut (30 primers barris)****Problemes de salut identificats a l'edat adulta (30 primers barris)****Problemes de salut identificats a la gent gran (30 primers barris)**

## «Salut i escola», un programa transversal de promoció de la salut a l'escola

**El curs 2007-2008, la cobertura fou de 860 centres d'ESO (90 % del total dels centres) i 112.716 alumnes (83 % d'alumnes matriculats als centres coberts pel programa).**

**Amb el programa «Salut i escola», els departaments de Salut i d'Educació donen suport a l'adolescència i han respost de manera innovadora mitjançant la informació i el suport a l'autonomia personal.**



El Programa de salut maternoinfantil de la Subdirecció General de Promoció de la Salut ha impulsat el programa «Salut i escola». Aquest programa és una actuació promoguda pels departaments d'Educació i de Salut per tal de potenciar les actuacions de promoció i prevenció entre els estudiants de segon cycle d'ESO dels centres públics i concertats. Aquest és el primer programa a l'Estat espanyol que articula sistemàticament la col·laboració entre el món educatiu i el sistema sanitari.

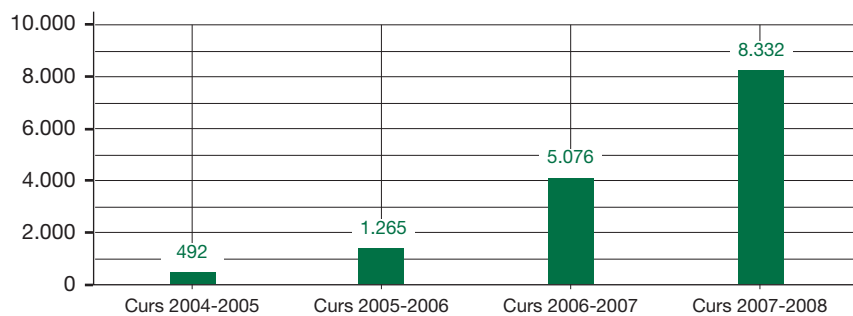
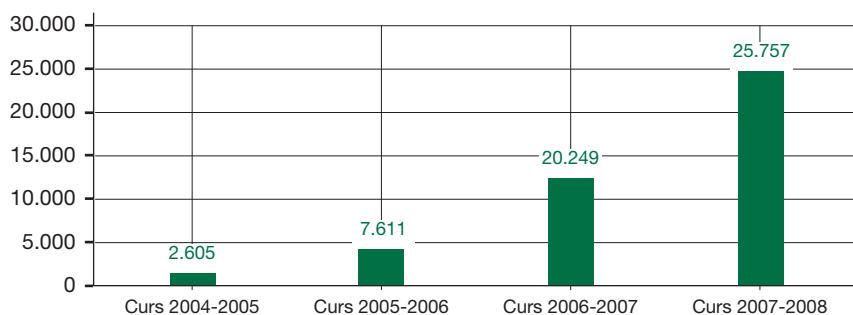
Les activitats del programa es duen a terme per mitjà de l'equip d'atenció primària de salut en el seu vessant de salut comunitària. El programa, iniciat durant el curs 2004-2005, s'ha ampliat progressivament i de manera descentralitzada. Durant el curs 2007-2008 va tenir una cobertura de 112.716 alumnes de 3r i 4rt d'ESO i 860 centres d'educació secundària de Catalunya.

La finalitat del programa ha estat millorar la salut dels adolescents mitjançant accions de promoció de la salut, prevenció de conductes de risc i actuació precoç i coordinada davant situacions de risc. Els àmbits d'actuació preferents són la salut mental, la salut afectiva i sexual, l'ús de substàncies addictives — entre les quals hi ha el tabac i l'alcohol— i la salut alimentària.

Aquesta experiència d'acció comunitària es concreta a apropar els serveis de salut als adolescents, amb un espai de consulta oberta en els centres d'educació secundària; combina el tracte sanitari individualitzat i confidencial amb dinàmiques d'educació per a la salut, i el professorat és el primer referent de les intervencions preventives a l'aula.

El programa implica també els serveis de salut comunitària i altres recursos presents en el territori (els centres de salut mental infantil i juvenil, els professionals de les unitats de salut sexual i reproductiva, els equips d'assessorament psicopedagògic i els equips de salut pública municipal), amb la finalitat de donar resposta als problemes relacionats amb la salut dels adolescents.

El programa «Salut i escola» preveu també una formació de professionals. Actualment, s'han format com a referents dels centres d'ESO 747 infermers/es i 100 professionals entre infermers/es, llevadors/res, professors/ores de secundària i psicopedagogs/gues.

**Activitats d'educació per a la salut a l'escola. Evolució 2004-2008****La consulta oberta: evolució del nombre de consultes, 2004-2008**

## Els professionals de la salut maternoinfantil aposten per un embaràs sense fum

Més del 30 % dels centres d'atenció primària de Catalunya tenen professionals formats per donar suport a les dones que lluiten contra el tabac.

El 13,4 % de les dones deixen de fumar entre la primera visita i el postpart. També es produeix una reducció significativa dels cigarrets diaris consumits.



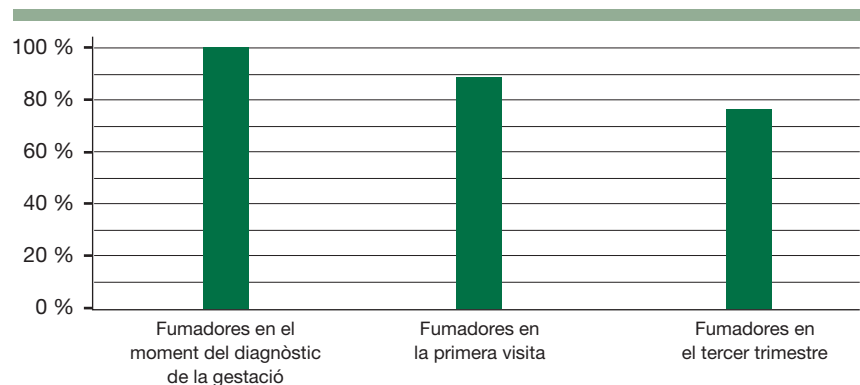
L'embaràs està considerat com un dels millors moments per deixar de fumar si no s'ha fet abans. El consum de tabac durant l'etapa de gestació pot perjudicar el fetus, a més de provocar greus seqüeles a llarg termini. Els professionals de referència en l'embaràs, llevadores i obstetres, poden transmetre hàbits saludables i ajudar les dones embarassades a posar fi a l'addicció. En aquesta línia, es presenta «Embaràs sense fum» com un programa que ha fomentat el Programa de salut maternoinfantil de la Subdirecció General de Promoció de la Salut i que va adreçat tant a la població en general com als professionals, amb l'objectiu que la dona embarassada aprofiti el moment en què es troba per deixar de fumar definitivament. El programa vol afavorir que els professionals de salut maternoinfantil facin intervencions específiques, amb perspectiva de gènere, i efectives de prevenció i cessació del tabaquisme durant els períodes d'abans, durant i després de la gestació. El programa preveu material específic, formació i avaluació de resultats.

És per això que el programa s'ha implantat a tot el territori, on gairebé el 70 % dels centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva (CASSIR) tenen llevadores i obstetres formats, agents clau per afavorir que les dones deixin de fumar. A tot això s'ha d'afegir que només el 2008 es van fer cinc edicions de la formació específica del programa, que permet aprofundir en el coneixement de l'epidemiologia del tabaquisme des d'una perspectiva de gènere, l'efectivitat de les intervencions i el seu abordatge en la consulta d'una manera molt pràctica. En la formació duta a terme fins ara hi han participat 233 professionals de l'àmbit de la salut maternoinfantil (llevadores, infermeres pediàtriques, obstetres i pediatres).

Els resultats preliminars de l'avaluació són positius, ja que posen de manifest que, amb l'ajuda del programa, el 22,9 % de les dones fumadores en iniciar l'embaràs no fumen quan arriben al tercer trimestre.

L'avaluació que es continua fent serà molt extensiva i en el futur proper permetrà tenir dades de cessació dels sis i dotze mesos postpart.

### Evolució de la prevalença del tabaquisme durant l'embaràs



## S'intensifiquen les accions per prevenir els embarassos en adolescents

**El consum més elevat de tractament postcoital segons edats de les usuàries està comprès entre els 16 i els 24 anys.**

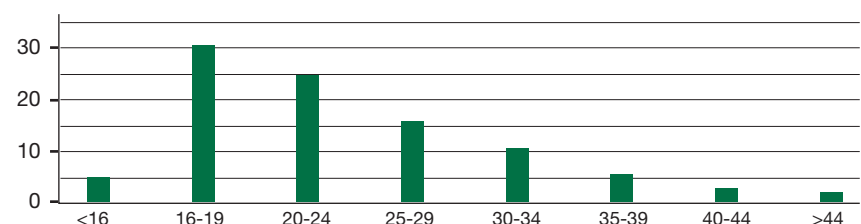


La taxa d'embarassos a Catalunya entre adolescents de catorze a disset anys s'ha multiplicat gairebé per tres des del 1993 fins a l'actualitat, segons el Registre de naixements del Programa de salut maternoinfantil de la Direcció General de Salut Pública i el Registre d'interrupcions voluntàries de l'embaràs (IVES) del Servei d'Informació i Estudis de la Direcció General de Recursos Sanitaris. Per aquest motiu, una de les línies en què el Programa de salut maternoinfantil de la Subdirecció General de Promoció de la Salut ha actuat és la prevenció dels embarassos en adolescents. El 2008 s'ha apostat per dues accions que han permès analitzar aquest sector de la població i oferir les millors estratègies. En aquest sentit, es va portar a terme l'«Estudi sobre l'embaràs a l'adolescència», en col·laboració amb l'Associació Salut i Família i l'Agència de Salut Pública de Barcelona, per conèixer en profunditat les actituds, les creences, les conductes i les circumstàncies específiques de les joves embarassades a Catalunya. Algunes de les conclusions que es poden treure d'aquest estudi demostren significativament que en el nivell d'estudis secundaris o universitaris s'observa un percentatge superior de les interrupcions de la gestació; que les adolescents que treballen o estan estudiant tenen més interrupcions de la gestació respecte de les que no ho fan; que, a mesura que augmenta el nombre d'anys viscuts a Espanya, també augmenta el nombre d'interrupcions; i que les adolescents més joves interrompen l'embaràs amb més freqüència que no pas les més grans.

En aquest sentit, entre les actuacions adreçades a la prevenció dels embarassos en adolescents, cal destacar el Programa de l'anticoncepció d'emergència, que es va crear l'octubre del 2004. Aquest programa té la finalitat de prevenir un embaràs no desitjat posterior a una relació sexual no protegida. Els centres d'atenció primària, els de salut sexual i reproductiva i les urgències hospitalàries són els llocs on es lliura de manera gratuïta a les dones que ho sol·liciten un kit amb material específic. L'any 2008 se n'han consumit més de 65.000 unitats. Els kits inclouen el tractament de levonorgestrel («la píndola de l'endemà»), un tríptic informatiu, un preservatiu com a element preventiu de les infeccions de transmissió sexual (ITS) i dels embarassos no desitjats i les instruccions del seu ús. Amb la informació que es disposa i des que es va iniciar el programa, s'observa que el 77 % de les usuàries han pres el tractament postcoital solament una vegada.

### Consum de l'anticoncepció d'emergència segons grups d'edat

Percentatge de consum / Grups d'edat



Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, Memòria Salut Pública 2008.

## Una aposta efectiva per conèixer la realitat maternoinfantil

**L'any 2008, el 54,5 % dels naixements en joves d'entre catorze i disset anys corresponen a dones de nacionalitat estrangera.**

**L'any 2008, la taxa de prematuritat se situa en el 7,6 % (< 37 setmanes de gestació).**

**El baix pes en néixer (< 2.500 g) tendeix a l'estabilització en els darrers anys, i l'any 2008 se situa en el 7,4 %.**

**Cada any es presenta un informe i cada tres anys es fa una publicació. Els resultats de l'any 2008 estan disponibles al lloc web del [Departament de Salut](#).**

La vigilància dels principals indicadors de salut maternoinfantil mitjançant sistemes d'informació com ara el Registre de naixements del Programa de salut maternoinfantil permet adreçar i modificar de manera sistemàtica les estratègies en salut maternoinfantil que es porten a terme des del Programa de salut maternoinfantil de la Subdirecció General de Promoció de la Salut.

El Registre de naixements es va posar en marxa l'any 1993, i dóna una informació fiable i exhaustiva dels nadons nascuts vius tant als centres maternals de la xarxa pública com als privats.

Amb les variables, que s'obtenen cada any, no tan sols es reproduïxen dades estadístiques de l'estat de salut i dels principals determinants de la salut dels nadons, sinó també informació sobre els pares i les mares com ara la nacionalitat, l'edat i, fins i tot, el centre maternal on ha nascut l'infant. Amb aquesta informació, al web es disposa anualment d'un document complet sobre els indicadors de salut maternoinfantil i cada tres anys es presenta una publicació que permet fer un balanç de l'evolució maternoinfantil a Catalunya. La seva cobertura és de pràcticament el 100 % dels naixements de Catalunya.

L'any 2008 han nascut a Catalunya gairebé 90.000 nadons, el que representa un increment del 56,7 % respecte a la darrera dècada. D'aquesta informació destaca que a Catalunya una de cada quatre dones dóna a llum amb més de 34 anys, i que de cada cent nadons que neixen, 29 tenen la mare de nacionalitat estrangera. El recull de dades dels indicadors de salut maternoinfantil a Catalunya permet fer una fotografia de la societat i centrar-se en aquells punts que requereixen una atenció i un suport específics, gràcies als programes que es consoliden any rere any en l'àmbit de la salut pública.



### Evolució dels naixements. Catalunya 1993-2008

Nre. de naixements / Any

