



I Jornada Salut Planetària: per a un futur sostenible per a tots

MARIA CARMEN GISBERT REVILLA
MIREIA GARCIA BATANERO

Conclusions: Sobre la nostra Responsabilitat
com Professionals Sanitaris

Metgesses de Família del Cap Sant Martí De Provençals (Barcelona)
Verneda Sud I Nord respectivament

Barcelona, 24 d'abril de 2025

ALGUNES METES SOBRE LA NOSTRA RESPONSABILITAT:

- 1.- ARRIBAR A SER AMBAIXADORS/RES AMBIENTALS RESPONSABLES DE LA JUSTÍCIA AMBIENTAL DELS ÀMBITS PARTICULAR, COMUNITARI I MUNDIAL.
- 2.- ADQUIRIR UNA CULTURA VERDA DE LA MAJORIA DELS TREBALLADORS DE CADA CENTRE.
- 3.- CREAR UN GRUP DE SALUT AMBIENTAL ACTIU EN CADA CAP.
- 4.- FORMACIÓ I DIFUSIÓ DELS EFECTES DE LA PETJADA DE CARBONI.
- 5.- TREBALLAR SOBRE UNS PLANS CONCRETS EN ELS CAP.

ALGUNES PROPOSTES CONCRETES PER COMENÇAR A REDUIR LA PETJADA DE CARBONI:

- 1) Evitar analítiques paral·leles, desplaçaments innecessaris, duplicació de serveis...
- 2) Intentar juntar proves mèdiques i cites el mateix dia tant en l'Hospital com al Cap.
- 3) Inhaladors de pols seca.
- 4) Pautes de durada adequades d'ANTIBIÒTICS, AINES, PARACETAMOL, OMEPRAZOL...
- 4) Pautes inicials de fàrmacs amb menys comprimits: ANALGÈSICS (TRAMADOL), HTA...
- 5) REDUIR PAPER, APROFITAR per notes el paper sobrant, llençar a la paperera adient.
- 6) Guants preferibles de silicona o nitril i menys de làtex, esparadrap de paper.
- 7) Aigua + Sabó preferibles a solucions hidroalcohòliques. No malgastar aigua.
- 8) No deixar llums, ordinadors ni impressores encesos.
- 9) Optar per l'Energia Solar i interruptors a temps (Realitat d'alguns Caps a Catalunya).
- 10) Consultes Ordenades. La higiene i l'ordre com a font d'harmonia i salut.

El full verd i la anamnesis verda

- Importància de l'anamnesi verda i abordatge dels determinants mediambientals de salut.
- Full verd en la població general i específicament en el diseg gestacional (parelles), embaràs i lactància.

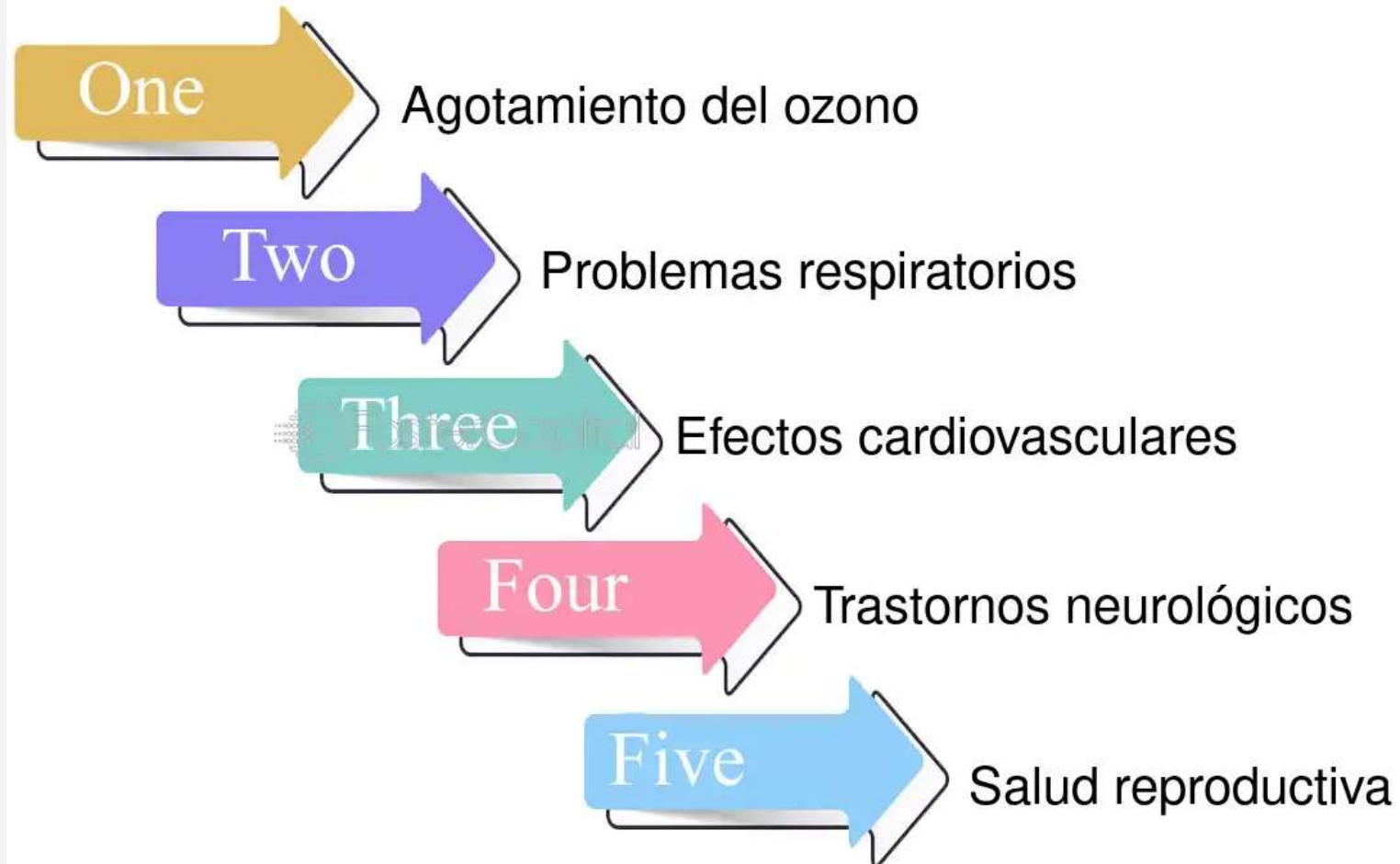
**Recursos
preventius i
de suport**

Prescripció sostenible

- Farmacontaminació: eliminació inadequada o insuficient dels fàrmacs (50%).
- Reciclatge al punt SIGRE.
- Impacte ambiental de l'excreció dels fàrmacs a orina i femta (residus).
- Prescripció d'inhaladors no pressuritzats (reducció petjada de carboni).
- Hidrofluorocarbó (pressuritzats) – Propelent HFC, gas inert a la natura. Efecte hivernacle en 3800 cops superiors al CO₂.

HCFC (hidroclorofluorocarbur)

Comprender el impacto de los CFC en la salud humana



Font: <https://fastercapital.com/es/contenido/CFCS-y-salud-humana--desentranar-los-riesgos-e-implicaciones.html>

- Àrees verdes públiques creades com a llocs creatius on poder passejar.
- Biodiversitat i salut: Seguretat alimentària (Pol·linització), fàrmacs (medicina natural), Sistema immune (microbiota humana), aparició nous patògens.
- Relació dels espais verds amb el contacte social, l'activitat física, pèrdua de pes, major qualitat de l'aire, reducció de l'estrès, augment exposició a vit D. Augment d'al·lèrgies ambientals.
- Viure en zones amb més espais verds redueix la mortalitat (sobretot per MCV).

Salut mental i Salut planetària

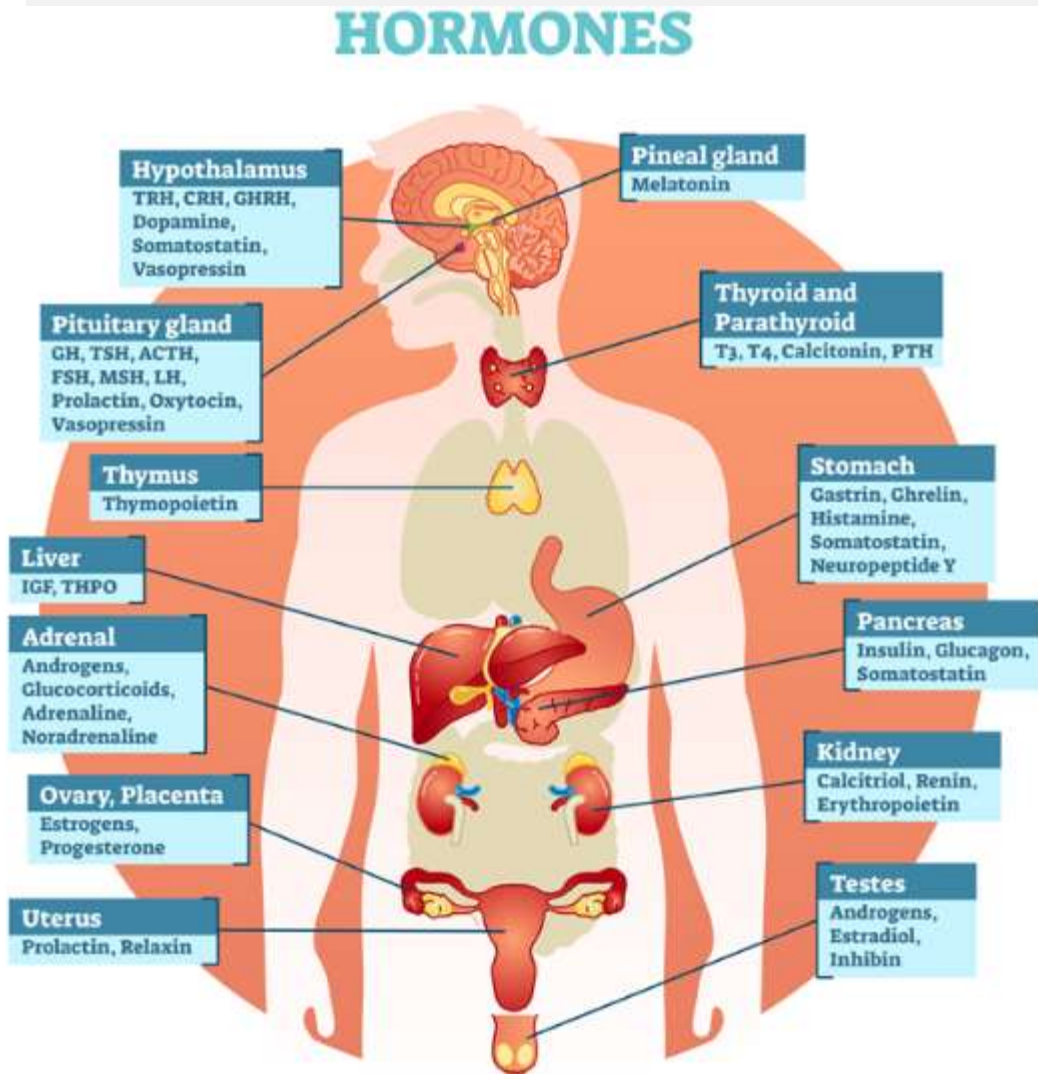
- La calor extrema, la contaminació i els desastres naturals es relacionen amb trastorns d'ansietat, depressió i estrès posttraumàtic.
- Ecoansietat, dol ecològic i desesperança.
- Resiliència comunitària: Vincles comunitaris i connexió amb la natura → Mirada ecosocial, esperança.

Dieta planetària

- La dieta desequilibrada és una de les primeres causes de mortalitat evitable.
- L'alimentació no sostenible provoca obesitat i desnutrició alhora. Relació amb MCV, diabetis i càncer.
- Dieta rica en verdures: reducció d'ictus, cardiopatia isquèmica i tumors.
- Petjada de carboni i hídrica dels aliments.
- Components dieta: basada en vegetals locals, de temporada i poc processada. Consum de llegums, fruita local, oli d'oliva i fruits secs → Pauta 1-2-3-4 per una dieta planetària saludable.
- Reduir: carn vermella, embotits, lactis en excés, aliments ultraprocessats.

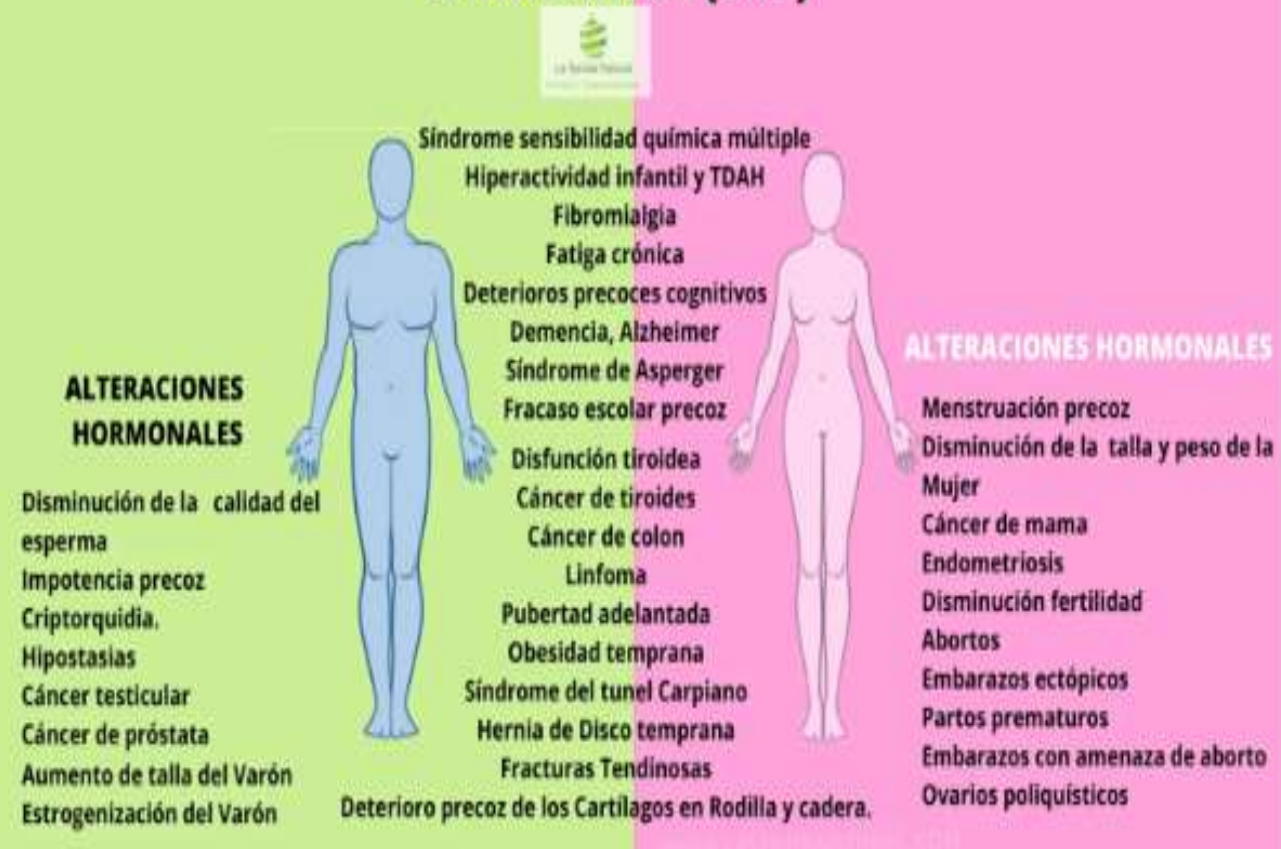
Disruptors endocrins i microplàstics (MP)

- MP primaris (<5mm) presents a cremes netejadores i exfoliants facials, dentífrics.
- Evitar cosmètics amb ftalats i parabens.
- MP entren a l'organisme per ingesta, contacte dèrmic, inhalació i via parenteral → disrupció endocrina i metabòlica, estrès oxidatiu i inflamació, alteració microbiota
- Disruptors endocrins: Bisfenol A, el més usat en el consum humà.
- No escalfar aliments en recipients de plàstic.
- Usar ampolles de vidre o acer inoxidable.
- Recomanació aliments de proximitat i ecològics. Rentat adequat dels aliments.



Font: Disruptores endocrinos - Zona Hospitalaria

PATOLOGIAS RELACIONADAS CON LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS (EDC)



Font: DISRUPTORES ENDOCRINOS - (lasendanatural.com)

