

Salut + Consum + Alimentació

Gener 2025

cus@cus-usuaris.org

www.cus-usuaris.org



Seu Central:

Av. Portal de l'Àngel 7, 4a planta

Despatx O-Q 08002 Barcelona

Delegacions: Lleida - Mollerussa - Tàrrrega

ALIMENTS "PLANT-BASED", UN CONSUM CREIXENT

En els darrers anys, el consum d'aliments d'origen vegetal ha augmentat significativament, impulsat per una preocupació més gran per la salut i el medi ambient. Un estudi de l'associació Vegetals revela que el 59% de la població a l'Estat espanyol consumeix aquests productes, amb un terç fent-ho diàriament. Els supermercats han respost aquesta demanda amb una varietat d'opcions, des de begudes vegetals fins a hamburgueses veganes i peixos 100% vegetals.

Tot i la percepció general que aquests productes són més saludables i sostenibles, alguns experts adverteixen que molts són ultraprocessats i emfatitzen la importància de llegir les etiquetes per evitar sorpreses. No tots els productes ofereixen informació no fiable, però és crucial informar-se adequadament sobre els ingredients.



Imatge: Freepik



Imatge: Freepik

A més, des de la CUS – ACPB. Salut + Consum + Alimentació manifestem la nostra preocupació per l'etiquetatge enganyós d'aquests productes i tornem a insistir davant de les autoritats competents perquè regulin i supervisin la informació a l'etiquetatge, garantint que aquesta sigui veraç i completa per als consumidors.

Font: Instituto Europeo de Nutrición y Salud

Les Fake News es propaguen de forma massiva

Les notícies falses es propaguen a les xarxes socials fins a 100 vegades més ràpid que les veraces, segons un estudi de Science, que destaca que aquest fenomen passa fins i tot sense la influència de bots. Encara que l'anàlisi se centra en la xarxa social X, se suggereix que la diferència podria ser encara més gran en altres plataformes i aplicacions de missatgeria.

La proliferació de notícies falses és deguda a un públic massiu que les consumeix, sovint aquelles que reforcen els seus propis punts de vista. Un estudi de Newswhip revela que molts dels periodistes més reeixits a Facebook provenen de pàgines amb biaix polític, cosa que contribueix a la difusió de contingut enganyós.

Per combatre les fake news, es proposen tres estratègies:

No tindre pressa: La urgència per estar informat pot portar a errors i rumors.

Desconfiar de les notícies a les xarxes socials: Fomentar el consum d'informació de fonts fiables.

Informar-se a través de diverses fonts: Incloure perspectives que qüestionin els nostres punts de vista.

Amb aquestes pràctiques, es pot millorar la qualitat de la informació consumida i, encara que les notícies falses continuaran existint, es pot lluitar contra la propagació.

Font: UOC



Imatge: Freepik



Imatge: Freepik

L'HABITATGE I ELS JOVES

La dificultat dels joves per adquirir habitatge ha esdevingut un problema social crític a Espanya, resultat de 20 anys de polítiques errònies.

Aquests són alguns dels punts més rellevants:

Emancipació Tardana

Edat d'emancipació: La majoria dels joves (18-34 anys) s'emancipen tardanament, arribant als 34 anys.

Dependència Familiar: Dos de cada tres joves viuen amb els pares. El 2020, el 55% dels joves de 25 a 29 anys i el 25,6% dels de 30 a 34 anys seguien a la llar familiar.

Augment de la Dependència: La dependència ha crescut un 6,5% els darrers set anys, amb un 62,9% d'homes i un 46,9% de dones no emancipades.

Augment de preus d'habitatge

Desajustaments al Mercat: Des del 2015, els preus de l'habitatge han augmentat un 47% i el lloguer un 58%, mentre que els sous només han pujat un 23%.

Diferències Regionals: A Madrid i Barcelona, l'augment ha estat encara més gran, amb un 63% i un 57% respectivament en el mateix període.

Bretxa de Riquesa: La riquesa dels joves ha disminuït en comparació amb la dels grans, multiplicant-se per 9 en favor d'aquests darrers.

Inestabilitat Laboral

Contractes Temporals: Des del 2006, ha augmentat el nombre de contractes temporals, cosa que dificulta l'accés a hipoteques i genera inestabilitat laboral.

Migració a Grans Ciutats: Les metròpolis com Madrid atrauen joves que busquen feina, cosa que tensa encara més el mercat d'habitatge i eleva els preus.

Disminució de Propietats: Des del 2007, la propietat d'habitatges entre joves ha caigut entre 20 i 30 punts percentuals, portant molts a optar per habitatge compartit o lloguer d'habitacions.

Font: Gencat



Imatge: Freepik



Imatge: Freepik



LA REFORMA EN ATENCIÓ PRIMÀRIA A CATALUNYA

EL DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA ESTÀ IMPLEMENTANT CANVIS AL SISTEMA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA PER DESBUROCRATITZAR LES CONSULTES MÈDIQUES I MILLORAR L'EFICIÈNCIA DEL SISTEMA.

A CONTINUACIÓ, PRESENTEM ELS PUNTS CLAU:



Introducció d'assistents clínics

Objectiu: Introduir la figura d'un assistent clínic a les consultes per assumir tasques no assistencials, permetent als metges enfocar-se a l'atenció al pacient.

Beneficis: Es busca desburocratitzar les consultes i millorar la qualitat del temps que els metges dediquen als pacients.

Grup d'Experts Cairos

Creació: La consellera de Salut, Olga Pané, ha format un grup d'experts anomenat Cairos per assessorar sobre reformes al sistema sanitari.

Enfocament: Aquest comitè se centra en la sostenibilitat i el finançament del sistema de salut, considerant els canvis socials i tecnològics des dels anys 80.

Desafiaments al Sistema de Salut

Percepció d'accessibilitat: Tot i bons indicadors de salut, els usuaris senten que l'accessibilitat ha empitjorat, especialment en atenció de menys complexitat.

Recursos Limitats: Amb un dèficit econòmic d'uns 3.000 milions d'euros, el Govern busca optimitzar recursos en lloc d'augmentar la despesa sanitària.

Propostes d'estímul a professionals

Remuneració Basada en resultats: S'estudia pagar els equips sanitaris en funció del nombre de pacients i resultats, incentivant l'eficiència.

Comparativa Internacional: S'esmenta que a altres països, com França, es paga més als que treballen més, en contrast amb el model actual a Catalunya.

Modificacions Normatives i Capacitació

Formació d'Assistents Clínics: Es debat sobre la necessitat de formació específica per als que assumeixin aquest nou rol i si els professionals actuals es poden adaptar a aquestes funcions.

Maximització de Competències: Es preveu augmentar les competències de les infermeres per millorar l'eficiència a les agendes ambulatories.



Propers Passos

Presentació de Propostes: El grup Cairos ha presentat les seves propostes, abordant temes com ara simplificació administrativa, digitalització i suport als professionals.

En definitiva, les reformes proposades pel Govern de Catalunya busquen modernitzar el sistema d'atenció primària, millorar la qualitat del servei i fer un ús més eficient dels recursos disponibles, enfrontant així els desafiaments econòmics i d'accessibilitat que afecten la salut pública a la regió.

Font: Gencat

ERRORS COMUNS EN PRENDRE FÀRMACS

Els medicaments són essencials per millorar la nostra salut i qualitat de vida, però cometre errors en prendre'ls pot reduir-ne l'efectivitat. A continuació, es detallen els errors més freqüents i com evitar-los.

ERRORS A LA CONSERVACIÓ I EMMAGATZEMATGE

EMMAGATZEMATGE INADEQUAT

Llocs inadequats: Guardar fàrmacs a la cuina o al bany pot exposar-los a canvis de temperatura i humitat. És millor emmagatzemar-los en un armari fosc i fresc.

Medicaments Fotosensibles: Alguns fàrmacs es fan malbé amb la llum. Assegureu-vos de mantenir-los ben tancats i en llocs foscos.

IGNORAR LA CADUCITAT

Dates de Caducitat: Els medicaments tenen dates de caducitat que indiquen quan el fabricant no en garanteix l'efectivitat. És crucial revisar aquestes dates i desfer-se dels fàrmacs caducats en un punt SIGRE de la farmàcia.

ERRORS EN CONSUMIR FÀRMACS

No Totes es poden Partir: Algunes pastilles estan dissenyades per alliberar-se de manera controlada. Partir-les pot afectar-ne l'eficàcia. Pregunta al teu farmacèutic si en tens dubtes.

PRENDRE MEDICAMENTS AMB MENJAR

No tots Requereixen Menjar: Tot i que molts fàrmacs, com l'ibuprofè, es poden prendre amb aliments, altres s'han de prendre en dejú per a una millor absorció, com alguns tractaments hormonals.

INTERACCIONS AMB MEDICAMENTS NATURALS:

Compte amb les Plantes Medicinals: Algunes herbes poden interferir amb els medicaments. Comunica al teu metge sobre qualsevol suplement o planta que estiguis prenent per evitar interaccions.

CONSELLS PER A UNA PRESA CORRECTA DE MEDICAMENTS

Consultar Professionals: Sempre és recomanable parlar amb un metge o farmacèutic si tens dubtes sobre com prendre un medicament.

Seguir les Indicacions: Para atenció a les instruccions en el prospecte i segueix les pautes del teu metge.

Evitar aquests errors comuns en prendre medicaments pot millorar-ne l'efectivitat i garantir el teu benestar. Emmagatzema correctament, revisa les dates de caducitat, no parteixis pastilles sense consultar i vés amb compte amb els remeis naturals. Seguint aquestes pautes, podràs maximitzar els beneficis dels tractaments mèdics.



Imatge: Freepik



Imatges: Freepik

Incorporació d'IA als CAP de Catalunya

El sistema sanitari de Catalunya emprèn una reestructuració significativa per millorar l'accessibilitat i simplificar les tasques dels professionals als centres d'atenció primària (CAP). A continuació es detallen els punts més rellevants:

INCORPORACIÓ D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Transcripció de Converses: Tots els CAP empraran intel·ligència artificial per transcriure diàlegs entre metges, infermeres i pacients mitjançant un sistema de reconeixement de veu.

Proves Inicials: Manel del Castillo, President del Comitè d'Avaluació, ha confirmat que ja s'estan fent proves en alguns centres i que el sistema ha demostrat ser efectiu.

LÍNIES D'ACCIÓ PER A LA REFORMA

Anunci de Mesures: La consellera de Salut, Olga Pané, va presentar 10 línies d'acció i 25 mesures que s'implementaran gradualment a partir del febrer del 2025.

Desafiaments pressupostaris: La manca d'acords al Parlament limita l'execució d'aquestes mesures.

NECESSITAT DE CANVIS ESTRUCTURALS

Més enllà de l'Augment de Pressupost: Els professionals destaquen que el sistema necessita una nova manera de treballar, no només més recursos econòmics.

Deserció a la Sanitat Privada: El 32% dels usuaris tenen una mútua privada, cosa que posa en risc la sostenibilitat del sistema públic.



ELASSISTENTS CLÍNIC I MODEL UBA 3

Incorporació d'assistents clínics: Es preveu que cada metge i infermera treballi amb un assistent clínic per desburocratitzar la seva feina i permetre'ls dedicar més temps als pacients.

Model UBA 3: Aquest model consisteix en un equip de metge, infermera i administratiu que treballa en conjunt, segmentant rols per reduir la càrrega burocràtica.

CENTRES DE SALUT INTEGRALS DE REFERÈNCIA (CSIR)

Transformació de CAP: Es proposa transformar 10 CAP a CSIR que integrin serveis socials i sanitaris, unificant les necessitats dels pacients.

Salari Basat en resultats: El sou dels professionals estarà vinculat al nombre i complexitat dels pacients atesos.

MODERNITZACIÓ DEL SISTEMA DE SALUT

Accés a recursos socials: es facilitarà l'accés a recursos socials per a pacients amb discapacitats, millorant l'atenció domiciliària.

Detecció Precoç de Trastorns: S'implementarà un programa de detecció precoç de trastorns del neurodesenvolupament infantil, com ara l'autisme, a partir del segon trimestre del 2025.

Les reformes al sistema de salut de Catalunya busquen modernitzar l'atenció primària, reduir la burocràcia i millorar la integració de serveis socials i sanitaris. La incorporació d'intel·ligència artificial i els assistents clínics es presenta com una solució per optimitzar el treball dels professionals i millorar l'experiència del pacient.



Noves Zones de Baixes Emissions a l'Àrea Metropolitana de Barcelona

La implementació de zones de baixes emissions és crucial per reduir la contaminació de l'aire, cosa que directament impacta la salut pública. Aquestes àrees limiten l'accés a vehicles contaminants, milloren la qualitat de l'aire i disminueixen malalties respiratòries i cardiovasculars. A més, fomenten l'ús de transport sostenible, com ara la bicicleta i el transport públic, promovent un estil de vida més saludable.

La reducció d'emissions també contribueix a mitigar el canvi climàtic i beneficia la salut a llarg termini. Per acabar, aquestes zones poden millorar la qualitat de vida a les ciutats, creant entorns més agradables i segurs.

L'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB) implementa noves Zones de Baixes Emissions (ZBE) en col·laboració amb diversos municipis per complir amb la Llei de Canvi Climàtic i Transició Energètica.



Imatge: Freepik

OBJECTIUS I MUNICIPIS INVOLUCRATS

Objectiu general: crear una gran ZBE metropolitana en el futur.

Municipis Participants: El Prat de Llobregat, Sant Boi de Llobregat, Gavà, Cerdanyola del Vallès, Viladecans i Barberà del Vallès.

IMPLEMENTACIÓ DE LES NOVES ZBE

Número Total de ZBE: Amb les noves incorporacions, seran 13 els municipis metropolitans amb ZBE en funcionament.

Àmbit Territorial: Cada ZBE correspon al nucli urbà de cada localitat.

Normativa: Les noves ZBE seguiran les mateixes exempcions i normatives que la ZBE Metròpolis de Barcelona, que inclou altres àrees com Barcelona, Hospitalet de Llobregat i Cornellà de Llobregat.

PROCÉS DE CONTROL I SANCIONS

Sistema de control: Les noves ZBE s'integraran en un sistema automàtic de control i sancions.

Plataforma de Control: S'estan instal·lant càmeres i s'està integrant amb el registre metropolità per a la gestió automàtica de sancions.

Dates Clau: Els treballs d'instal·lació finalitzaran el 31 de desembre del 2024, i es preveu que les primeres sancions s'emetin a partir de l'1 de gener del 2025.

CONDICIONS D'ACCÉS A LES ZBE

Restriccions per a Vehicles: Els vehicles sense distintiu ambiental de la DGT no podran accedir a les ZBE ni circular de dilluns a divendres, de 7.00 a 20.00 hores.

Moratòries: S'implementaran moratòries per a turismes, motocicletes i vehicles industrials, juntament amb exempcions per a poblacions de rendes baixes i professionals propers a la jubilació.

REGISTRE METROPOLITÀ

Inscripció de Vehicles: Els vehicles sense distintiu ambiental es poden registrar en un sistema únic per a totes les ZBE i sol·licitar exempcions.

Validesa del Permís: Un cop registrat, el permís és vàlid automàticament per a totes les ZBE de l'àrea metropolitana.

IMPACTE ESPERAT

Reducció de Contaminació: Es preveu una disminució dràstica a la circulació de vehicles contaminants i un augment en l'ús de vehicles ECO i 0.

Emissions contaminants: S'espera que les emissions contaminants es redueixin significativament amb la implementació d'aquestes ZBE.

L'activació de noves Zones de Baixes Emissions a l'Àrea Metropolitana de Barcelona cerca millorar la qualitat de l'aire i reduir la contaminació vehicular, alineant-se amb les normatives ambientals actuals i promovent un canvi cap a un transport més sostenible.

ESTAFES A BIZUM: COM PROTEGIR-TE I QUÈ FER SI ETS VÍCTIMA

Bizum és un mètode de pagament popular i segur, però la seva popularitat ha atret cibercriminats que utilitzen diverses tàctiques per estafar els usuaris. Aquí et presentem les estafes més comunes i consells per protegir-te.



Estafes Comuns a Bizum

Bizum Invers:

Descripció: Un comprador interessat en un article sol·licita el teu número de telèfon per fer un pagament, però en lloc d'enviar-lo, t'envia una sol·licitud de pagament.

Consell: Verifiquen el perfil del comprador i reviseu sempre la sol·licitud abans d'acceptar-la.

Compres Falses:

Descripció: Estafadors ofereixen productes a preus molt baixos i demanen el pagament per avançat a través de Bizum.

Consell: Desconfia de preus excessivament baixos i venedors que pressionen per al pagament immediat.

Falsos Missatges Oficials:

Descripció: Cibercriminats es fan passar per entitats oficials, sol·licitant informació personal o pagaments urgents.

Consell: No compartiu mai dades sensibles i verifiquen l'autenticitat dels missatges.

Sortejos i Premis Falsos:

Descripció: Reus un missatge informant que has guanyat un premi, però has de pagar despeses per reclamar-ho.

Consell: Verifica la informació del sorteig i no responguis a missatges sospitosos.



Falsa Devolució de Diners:

Descripció: Un contacte conegut et diu que ha enviat diners per error i demana que els hi tornis.

Consell: Verifica si realment has rebut els diners abans de tornar-los.

Problemes Tècnics Falsos:

Descripció: Reus un missatge sobre un problema amb el teu compte que et demana fer clic a un enllaç.

Consell: No feu clic a enllaços sospitosos i verifiquen l'autenticitat de la comunicació.

Què fer si ets víctima d'una estafa:

Contacta amb el teu banc:

Informa sobre l'estafa i demana el bloqueig del compte o targeta involucrada.



Denuncia l'Incident:

Acudeix a les forces i els cossos de seguretat de l'Estat i presenta tota l'evidència possible.

Contacta amb Bizum:

Utilitza l'aplicació o la pàgina web de Bizum per reportar el frau. Les transaccions estan registrades i poden ser rastrejades.

Actua Ràpidament:

Com més aviat millor actuïs, més grans seran les possibilitats de recuperar els teus diners i prevenir futurs fraus. La seguretat en les transaccions mitjançant Bizum és fonamental. Conèixer les estafes comunes i seguir aquests consells us ajudarà a protegir-vos i a actuar adequadament si arribeu a ser víctima d'un frau. Estigueu alerta i verifica sempre les transaccions abans de realitzar-les.

Font: 3Cat

La CUS. Salut + Consum + Alimentació/ACPB és una associació amb més de 35 anys de treball al servei de les persones consumidores. La unió fa la força i la força es de les persones consumidores. Feu-vos socis/es i tindreu drets d'informació, formació i reclamació



Per una quota anual de soci bàsic de 20 €, oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum o alimentació
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions
- Mediacions
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències
- Tramesa de la nostra revista periòdica
- Participació en xerrades i tallers
- Alertes i informació a través del web
- Accés directe als continguts restringits
- Participació a les assemblees de la CUS. Salut + Consum + Alimentació /ACPB

Barcelona – Av. Portal de l'Àngel 7, àtic, A-B-C
08002 Barcelona - Tel. 93 302 41 30

Lleida – St. Pere Claver 5 (Centre cívic)
25005 Lleida - Tel. 973 27 02 20



Amb el suport de:

