

Cap a una millora de la salut de la dona: les propostes del Pla de salut de Catalunya

El Pla de salut de Catalunya fa propostes orientades a prevenir, reduir i/o eliminar els principals problemes de salut que afecten la població. El Pla és una eina de govern i el marc de referència per a les actuacions públiques en l'àmbit de la salut a Catalunya.

Les intervencions del Pla van dirigides als grups de població més vulnerables o susceptibles als problemes de salut prioritaris, i s'han seleccionat aquelles intervencions que han demostrat científicament la seva eficàcia per resoldre aquests problemes o bé millorar-ne el pronòstic.

Tot i que la salut de la població és el resultat de la influència de múltiples factors (la biologia humana, l'educació, els ingressos econòmics, els estils de vida i el medi ambient i les condicions de vida, entre d'altres), les accions proposades recauen en gran part en el sistema sanitari, però hi ha altres sectors com són el laboral, l'escolar, la seguretat viària i els serveis socials que estan igualment compromesos en l'aplicació del Pla de salut.

Els principals àmbits d'intervenció sobre els quals el Pla de salut fixa objectius són:

- Els estils de vida: consum excessiu d'alcohol, hàbit tabàquic, consum de drogues, alimentació inadequada, manca d'exercici físic i conducta viària.
- Els problemes de salut crònics: càncer, malalties cardiovasculars, diabetis, malalties de l'aparell respiratori, digestiu, malalties osteoarticulars i trastorns cognitius.
- Els problemes de salut emergents: sida, accidents, malaltia d'Alzheimer, anorèxia i bulímia.
- Els problemes de salut actualment estables: càries dental, malalties de transmissió sexual, infeccions nosocomials, tuberculosi i malalties prevenibles mitjançant vacunes.
- La qualitat de vida: dolor, maltractaments i violències, salut mental.
- L'entorn: salut laboral, higiene dels aliments, medi ambient i accidents.
- Problemes que afecten les dones en les diferents etapes de la vida: infància i adolescència, embaràs, part i maduresa.

Amb la finalitat de contribuir a la millora de la salut i la qualitat de vida de les dones el Pla de salut proposa les següents intervencions i accions prioritàries:

La infància i l'adolescència són etapes de la vida essencials per a l'adquisició i la consolidació d'hàbits saludables. És per això que les mesures proposades s'orienten a capacitar els individus per fer eleccions saludables.

- L'educació als infants i adolescents per tal que incorporin hàbits i estils de vida saludables en relació amb l'alimentació, l'exercici físic i la salut mental incidint, particularment, en aquells aspectes en què els joves tenen una especial vulnerabilitat com ara el comportament envers el tabac, l'alcohol i les drogues.
- L'educació als infants i adolescents per tal d'afavorir la maduració de la seva sexualitat.
- L'increment de l'oferta d'activitats d'educació i d'informació sexual i reproductiva en els serveis sanitaris dirigides als joves, emfasitzant les orientades a reduir els embarassos en noies menors de 18 anys i evitar els embarassos no desitjats.
- La millora de la detecció i el tractament dels trastorns de l'alimentació com l'anorèxia i la bulímia.

Les dones embarassades són especialment receptives als consells en relació amb la seva salut i la de l'infant que ha de néixer. Els coneixements i mitjans actuals contribueixen en gran mesura a la bona marxa de la gestació i al naixement d'un infant sa. Per tant, cal impulsar l'educació i la informació a l'embarassada i la millora de l'atenció sanitària.

- La promoció d'hàbits i estils de vida saludables en la dona, abans i durant l'embaràs. Informació i consell sobre alimentació, exercici físic, vacunes, consum de tabac, alcohol, drogues, fàrmacs, i comportaments associats a malalties de transmissió sexual.
- Les mesures adreçades a la millora de l'atenció a l'embaràs, el part i el puerperi.

Inici precoç de l'atenció sanitària de l'embarassada que permet informar-la sobre els canvis que comporta l'embaràs, fer-ne el seguiment i disposar de les proves necessàries per conèixer el desenvolupament del fetus.

Extensió dels protocols d'atenció a l'embaràs i al part del Departament de Sanitat i Seguretat Social als centres sanitaris per tal d'aconseguir una atenció de qualitat.

Oferiment a les dones gestants de les proves per a la detecció prenatal d'anomalies congènites i infeccions transmissibles, les quals es fan d'acord amb criteris establerts en el protocol del Departament de Sanitat i Seguretat Social.

Personalització i confort en els centres hospitalaris, amb mesures com ara són la possibilitat de triar el tipus d'anestèsia i de tenir un familiar acompanyant en el part, i de facilitar el contacte del nadó amb la mare durant l'estada al centre.

- La promoció de la lactància materna.

Les dones al llarg de la seva vida experimenten una sèrie de canvis fisiològics que tenen impacte en la seva salut i que cal viure amb normalitat, però que alhora comporten necessitats específiques d'atenció a la salut.

- Els programes poblacionals per a la detecció precoç del càncer de mama, que prioritzen la pràctica de la mamografia a les dones d'entre 50 i 64 anys.
- La detecció precoç del càncer de coll d'úter mitjançant la citologia de Papanicolau a les dones que acudeixen als serveis sanitaris.
- Les mesures per a la prevenció i l'atenció als problemes de salut a les dones en l'etapa de la menopausa.
- El consell sobre els hàbits i estils de vida saludables més adequats en les diferents etapes de la vida com ara ingerir una alimentació equilibrada que aportí els nutrients i les vitamines necessàries, la pràctica d'exercici físic moderat, l'abstenció o el consum moderat d'alcohol i l'evitació del tabac.