

IX CONGRESO INTERNACIONAL DEPENDENCIA Y CALIDAD DE VIDA

Integración sociosanitaria: un balance de la realidad

IX CONGRÉS INTERNACIONAL DEPENDÈNCIA I QUALITAT DE VIDA

Integració sociosanitària: un balanç de la realitat

6 -7 de Nov. de 2023 Auditori Axa. Barcelona #EdadyVida2023



Fundación
Edad & Vida

Título: Promoción del envejecimiento saludable en Cataluña

Autor: Ana Bocio Sanz, subdirectora general de Promoció de la Salut, Secretaria de Salut Pública, Departamento de Salud

Con el apoyo / Amb el suport:



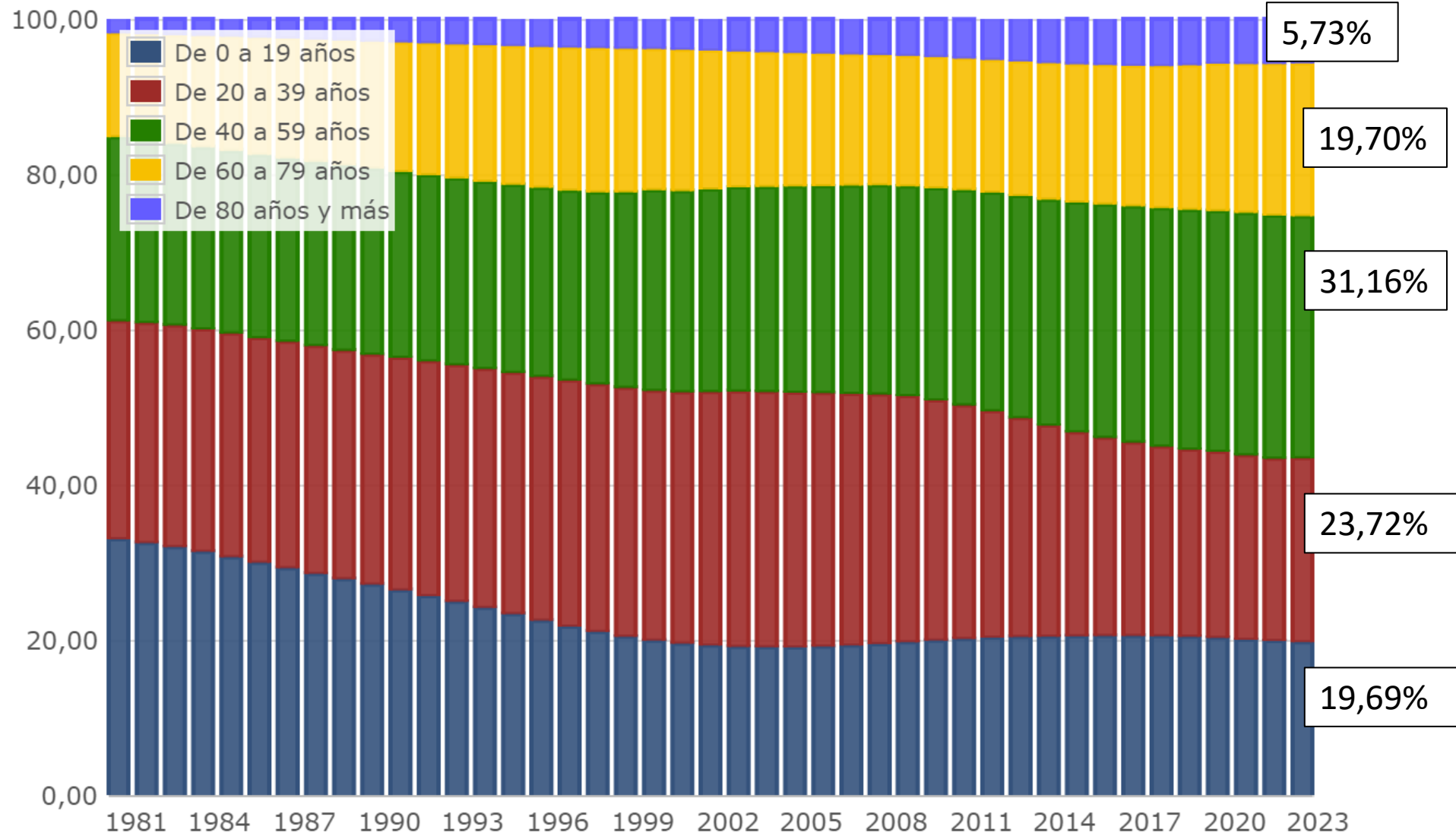


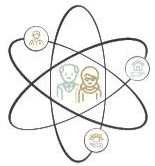
Algunos datos





Porcentaje de población a 1 de enero. Por grupos de edad. Cataluña. 1981-2023





Indicadors dels objectius de desenvolupament sostenible de la UE per a Catalunya

Objectiu 3: Salut i benestar

Contrast al



Garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones a totes les edats

L'ODS 3 té la intenció de garantir la salut i el benestar per a totes les persones a totes les edats, millorant la salut reproductiva, materna i infantil posant fi a les epidèmies de les principals malalties transmissibles i reduint les malalties no transmissibles i mentals. L'ODS 3 també fa una crida reducció dels factors de risc per a la salut, tant els de comportament com els del medi ambient.

Anys de vida saludable en néixer. Per sexe
2020

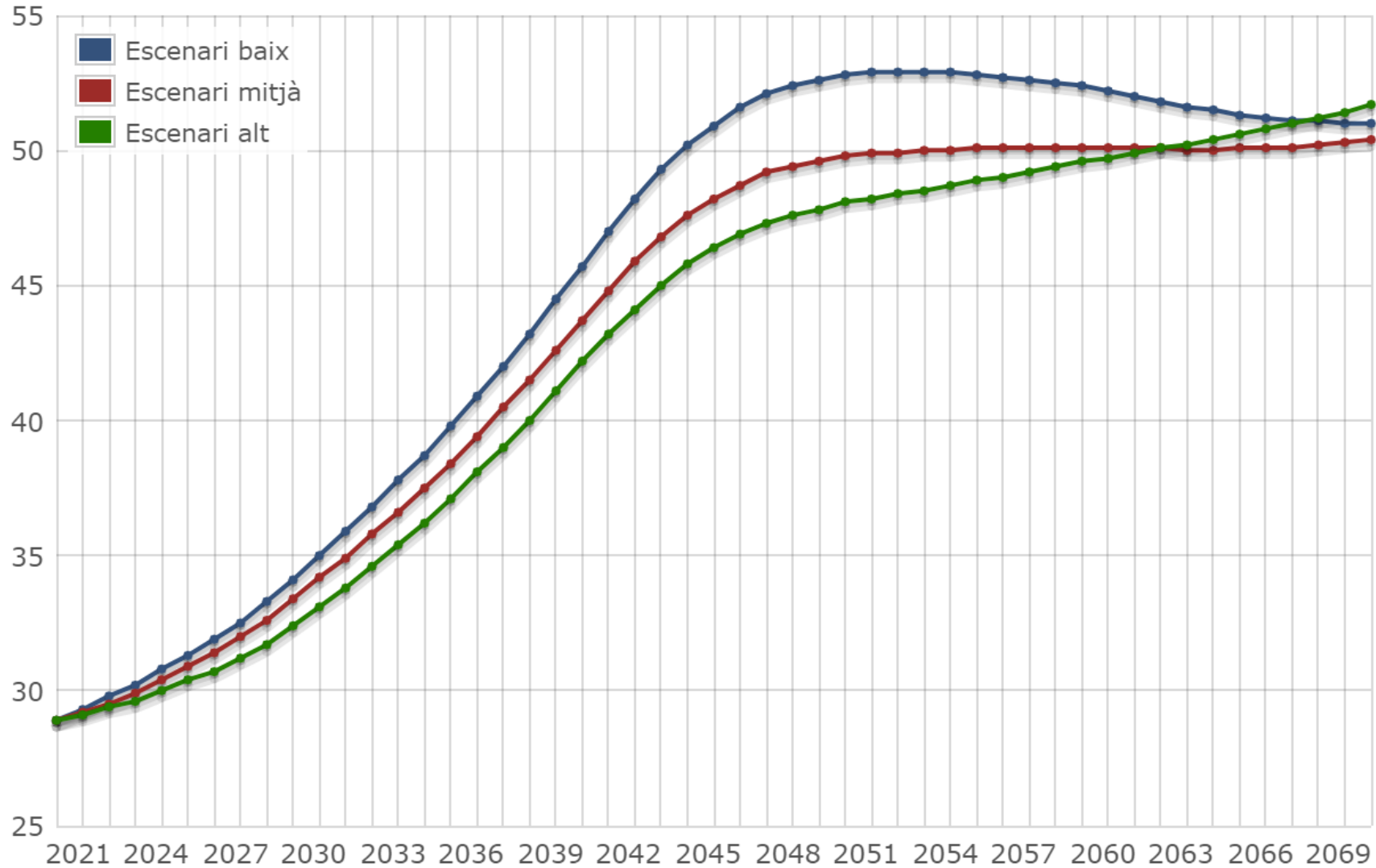
	Catalunya	Espanya	Unió Europea-27
Homes	68,5	66,3	63,5
Dones	71,5	66,3	64,5
Total	70,1	66,3	64,0

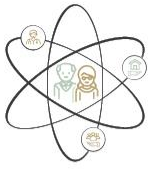
Unitats: Anys.

Font Catalunya: Departament de Salut. Font Espanya i Unió Europea: Eurostat.



Índex de dependència de la gent gran projectat per escenari (base 2021). Catalunya. 2021-2071





La buena salud añade vida a los años

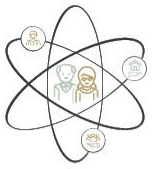
Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030, OMS



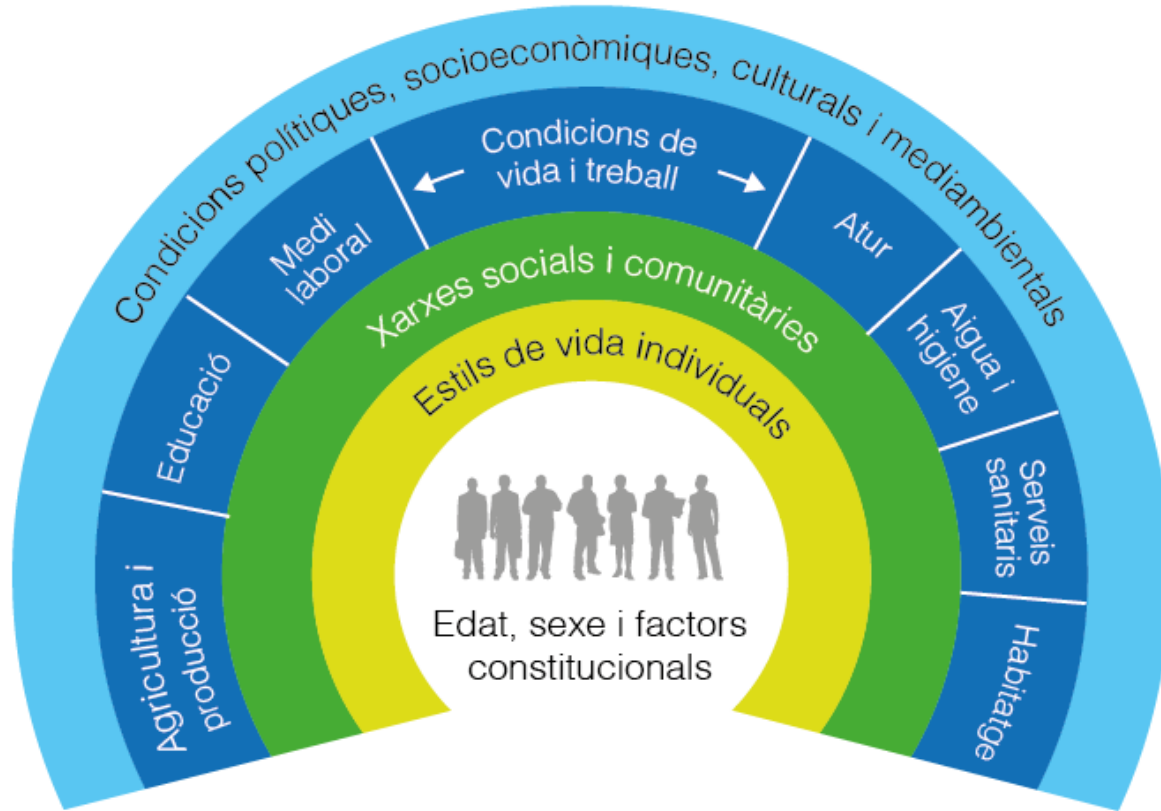
Envejecimiento saludable



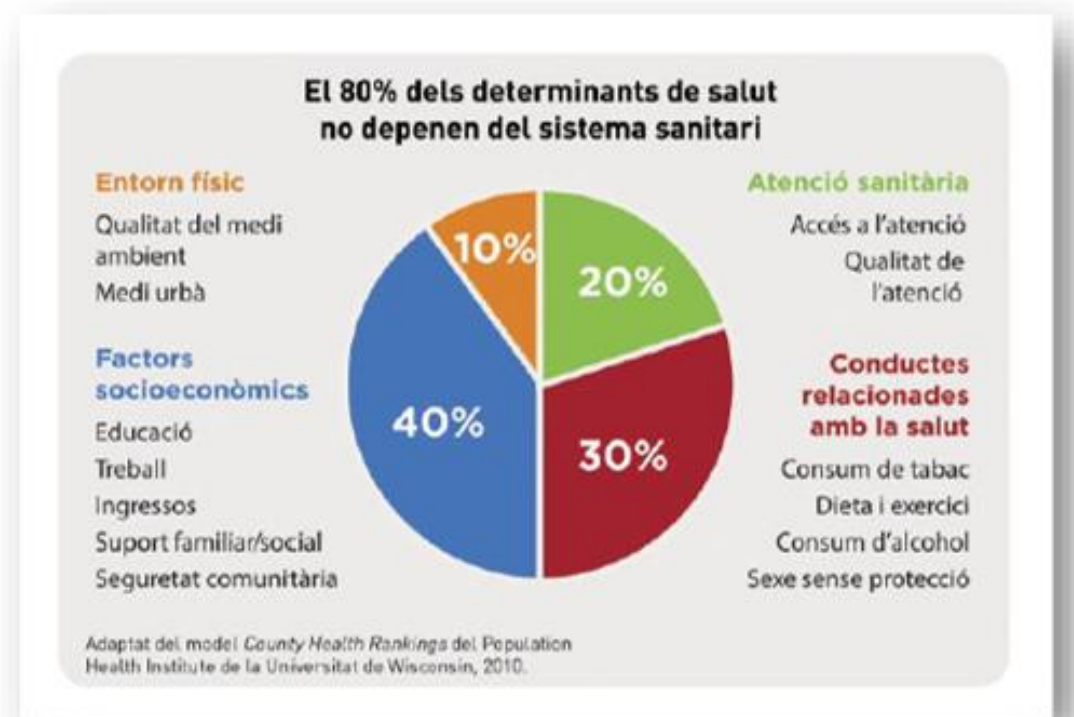
Proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.



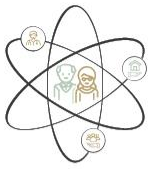
Determinants de la salut...y del envejecimiento saludable



Font: Dalghren i Whitehead, 1991

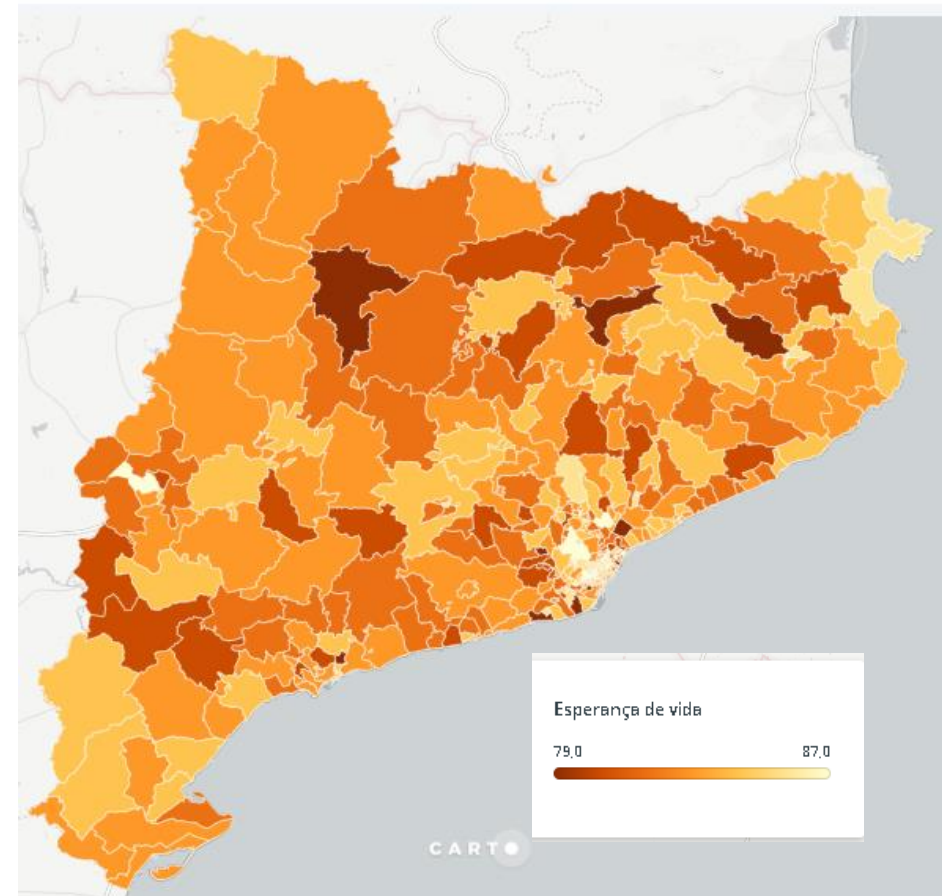
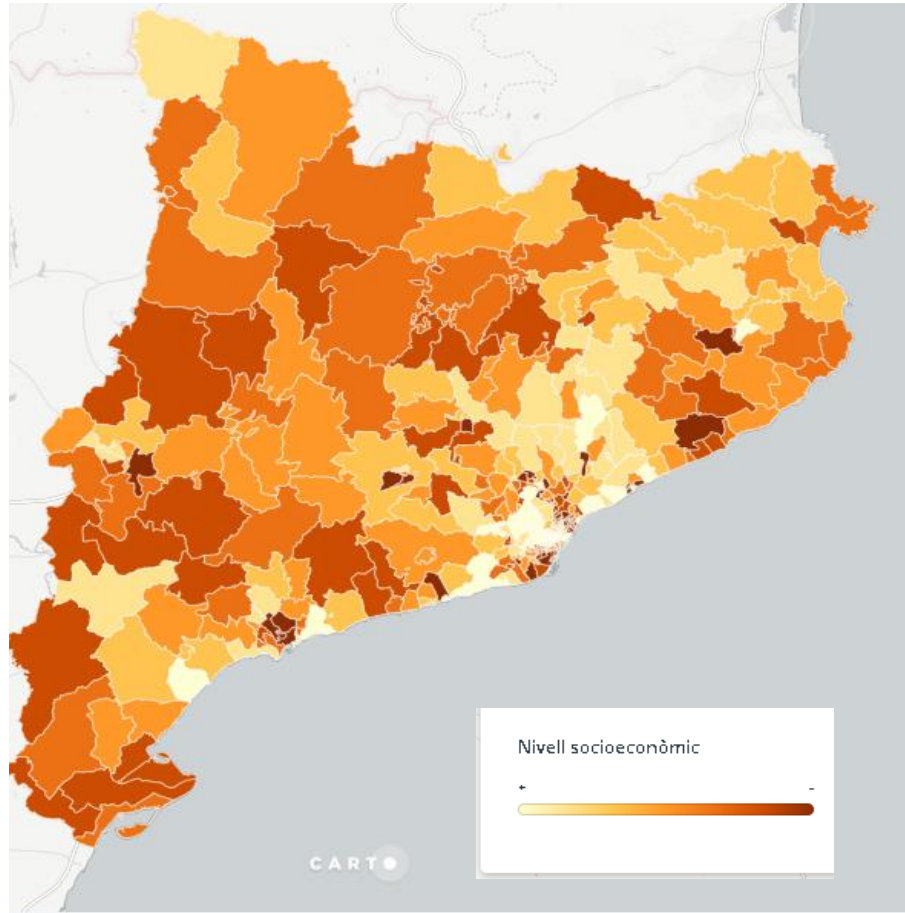


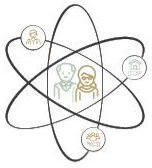
El 80% de los determinantes de la salud se encuentran fuera del sistema sanitario



Relación entre el nivel socioeconómico y la esperanza de vida al nacer

Nivell socioeconòmic per àrees bàsiques de salut, 2Esperança de vida per àrees bàsiques de salut, 2009-2013





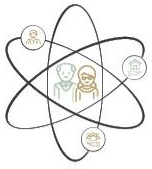
Prioridades de salud

- ✓ Estils de vida i els factors de risc
- ✓ Benestar emocional i salut mental
- ✓ Desigualtats socials i de salut
- ✓ Cronicitat, complexitat i fragilitat
- ✓ Medicalització de la vida quotidiana

Prioridades del sistema

- ✓ Persona al centre de la seva salut
- ✓ Equitat i qualitat de l'atenció
- ✓ Perspectiva de gènere
- ✓ Col·laboració entre actors públics





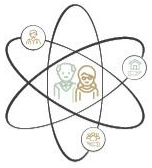
Estrategia 1: Igualdad de oportunidades en salud a lo largo de la vida



Reducir las desigualdades en salud potenciando la promoción de la salud de las personas en todas las etapas de la vida, poniendo énfasis en los colectivos en situación de vulnerabilidad y introduciendo la perspectiva de género.



Salud y bienestar des de la infancia hasta la vejez



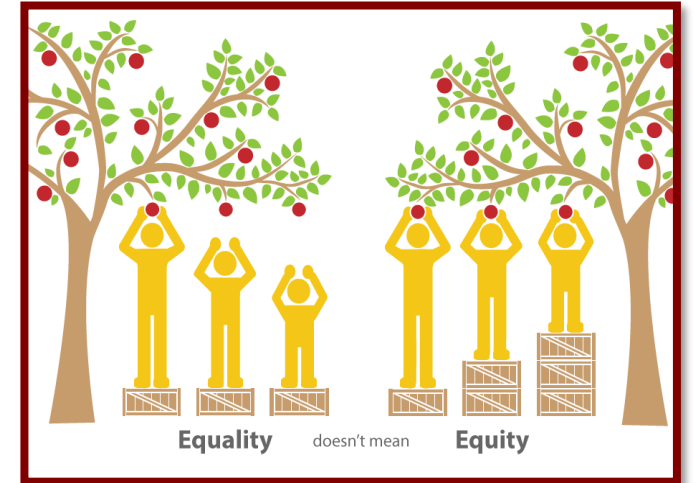
La salud se crea principalmenet en el contexto de la vida diària cotidiana

Información y conocimientos

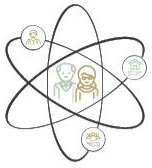
que generen actitudes
habilidades para cu
promover la salud

Sin dejar a nadie atrás

er entornos
udables

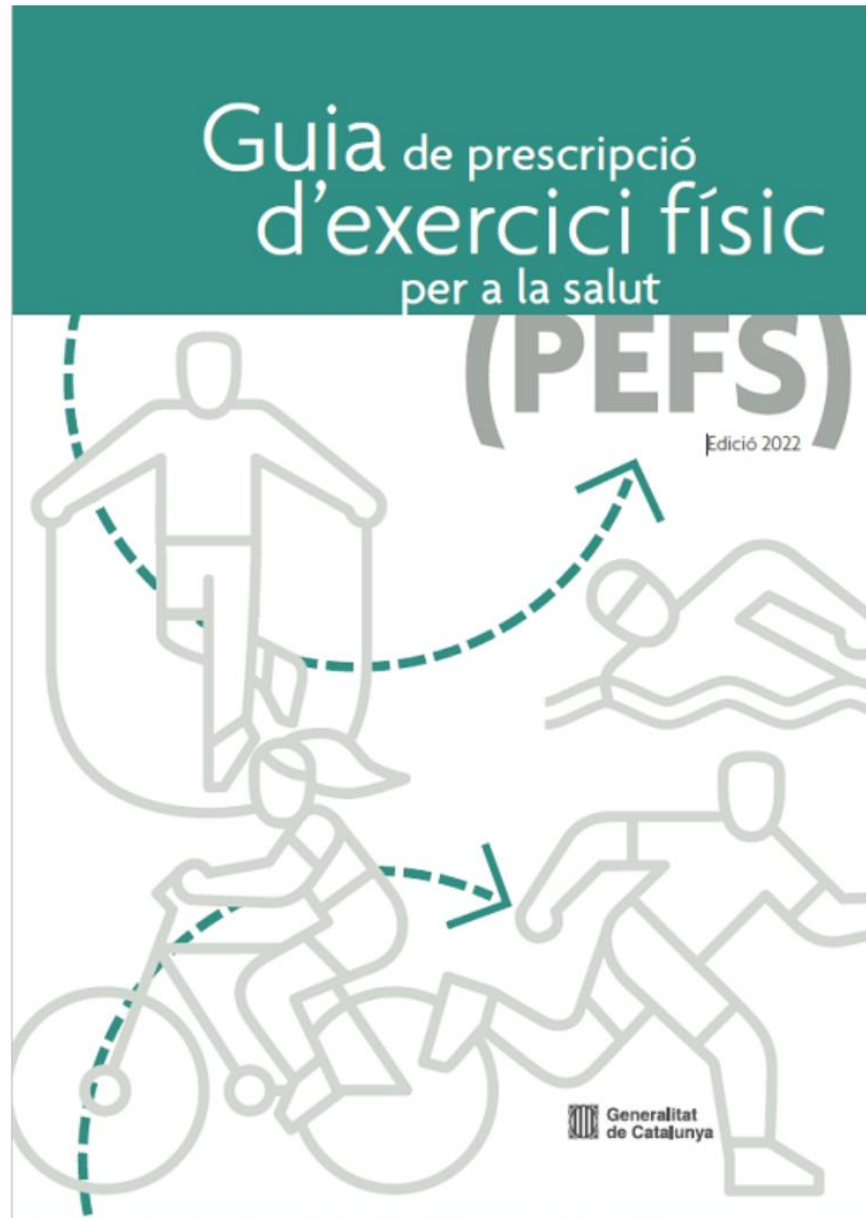
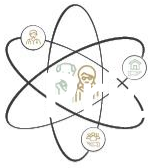


Hacer fáciles y accesibles las opciones saludables desde una perspectiva de equidad



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





Àrea de la gent gran Fragilitat

Fitxa sanitària

Característiques i efectes de l'exercici

La **fragilitat** és un fenomen complex resultant de la interacció entre l'envelliment, el funcionament físic i cognitiu, les malalties cròniques i, en molts casos, la inactivitat. Suposa un estat de vulnerabilitat que comporta un augment en el risc de desenvolupar discapacitat, pèrdua d'autonomia, caigudes, hospitalitzacions, institucionalització i mort.

Els criteris més utilitzats per diagnosticar fragilitat són els que va proposar Linda Fried l'any 2001: pèrdua de pes, debilitat muscular, fatiga, lentitud de la marxa i baix nivell d'activitat física.

La velocitat de la marxa i un baix nivell d'activitat física són predictors potents i independents de discapacitat en el futur.

La fragilitat és un procés diàmic, i detectar-la precoçment permet intervenir amb la finalitat de revertir, aturar o alentir el procés de discapacitat i la resta d'efectes adversos, i així aconseguir un envelliment més saludable.

Efectes de l'exercici

- Redueix l'aparició de fragilitat i millora el rendiment físic en persones prefràgils i/o en risc de sarcopènia.
- Millora la mobilitat (la manca de mobilitat pot causar discapacitat, fragilitat i pèrdua d'independència).
- Millora la velocitat de la marxa.
- Redueix el risc de caure.
- Millora el rendiment funcional de diverses activitats de la vida diària.
- Els programes multimodals d'exercici milloren diversos índexs d'equilibri i redueixen la taxa de caigudes.
- Millora la capacitat funcional de la gent gran fràgil.

Objectius

- ▶ Retardar la síndrome de fragilitat i la discapacitat.

- Cal seguir les recomanacions bàsiques d'activitat física, insistint en exercicis de força i d'equilibri. Tots els adults haurien de practicar activitat física de manera regular:

- Un mínim de 150-300 minuts per setmana d'activitats aeròbiques d'intensitat moderada, o 75-150 minuts per setmana d'intensitat vigorosa o una combinació equivalent d'intensitat moderada i d'intensitat vigorosa.
- Activitat física multicomponent, almenys 3 dies per setmana, que posa l'èmfasi en l'equilibri funcional i l'entrenament de força de tots els grups musculars principals.
- En persones molt fràgils pot ser necessari començar amb un programa de potenciació muscular i/o d'equilibri abans d'iniciar el programa aeròbic.

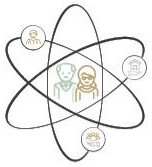
Precaucions

La fragilitat sol associar-se a un nivell baix d'activitat física. Per això, cal ser flexibles i individualitzar la prescripció d'acord amb el punt de partida i augmentar l'activitat física segons la tolerància. Tot i això, cal evitar el sedentarisme, que porta a una espiral de descondicionament, i afavoreix la pèrdua de massa muscular, de força i de funció.

És recomanable aprendre els exercicis sota la supervisió d'un professional expert. Per reduir l'aparició de fatiga i de lesions musculars i facilitar la recuperació, es recomana hidratar-se correctament mentre es practica exercici i alimentar-se correctament després de l'exercici (per exemple menys de 20 minuts) i consumir una ingesta diària de proteïnes adequada.

Medicació

S'està estudiant el paper de la farmacoteràpia associada a l'exercici. La literatura mostra l'ús de l'hormona del creixement, l'hormona alliberadora d'hormona del creixement i testosterona o anàlegs de la testosterona per tractar la fragilitat.



Persones grans

Una de les línies estratègiques d'actuació de la Subdirecció General de Promoció de la Salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya és la promoció d'un envelliment saludable mitjançant el disseny, l'impuls d'iniciatives i el suport a activitats orientades a millorar la salut i la qualitat de vida tant de persones grans sanes com d'aquelles que presenten trastorns o malalties.

Informació i recursos per a professionals

[Promoció de l'envelliment saludable en l'àmbit residencial](#)

[Accions territorials del PINSAP centrades en l'envelliment](#)

[Materials de suport](#)

[Jornades i esdeveniments periòdics](#)

[Webs d'interès](#)

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/envelliment_saludable/

Formació en línia gratuïta per a professionals

- [Curs Activitat Física i Salut. Intervenció a l'Atenció Primària](#)

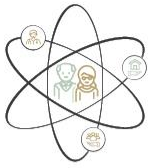
[Efectes de la COVID-19 i el confinament en gent gran de risc](#)

[Canal Salut. Persones grans](#)

[Consells d'activitat física](#)

[Consells d'alimentació](#)

[Consells per prevenir accidents i lesions](#)



Cercador d'Actius i salut



AQUÍ SÍ Actius i salut



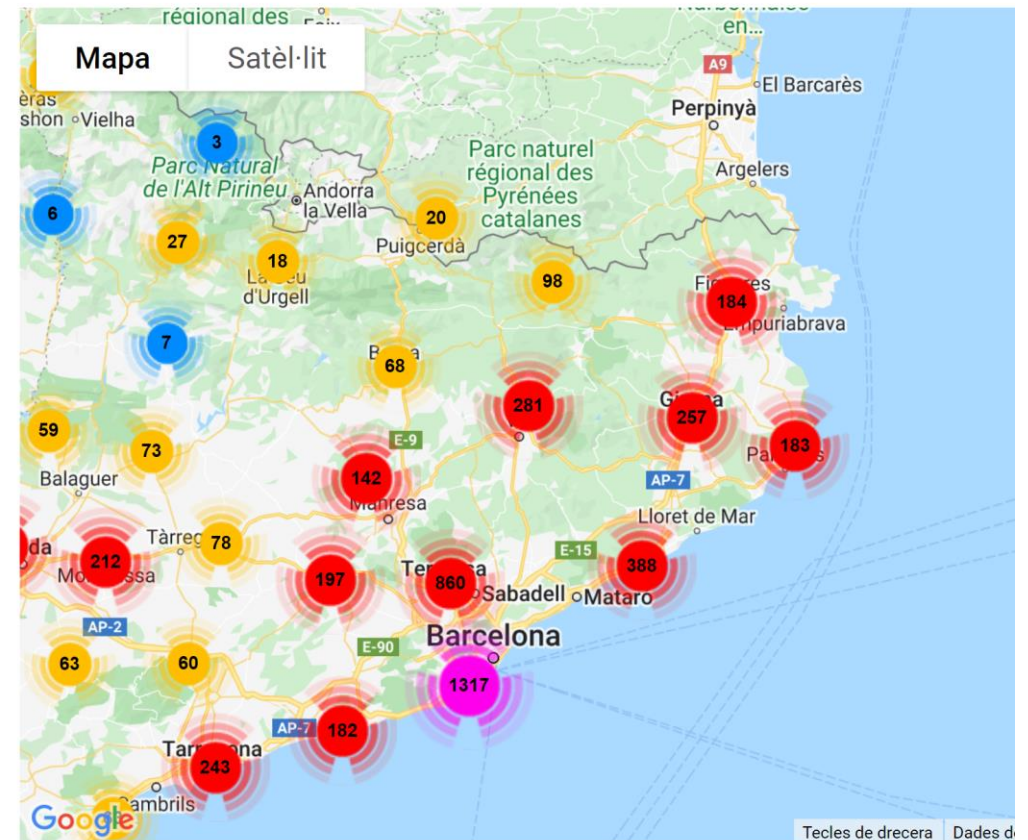
Cercador d'Actuacions a Catalunya

5554 Actuacions — Filtrar resultados

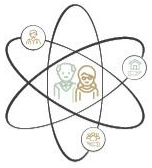
Temes	Província
<input type="checkbox"/> Infància	Qualsevol
<input type="checkbox"/> Joventut	
<input type="checkbox"/> Dones	Municipi
<input type="checkbox"/> Homes	Qualsevol
<input type="checkbox"/> Gent gran	
<input type="checkbox"/> Persones en risc d'exclusió	Població destinatària
<input type="checkbox"/> Escola de salut	Qualsevol
<input type="checkbox"/> Salut mental/Benestar emocional	
<input type="checkbox"/> Persones cuidadores	Tipus
<input type="checkbox"/> Malalties cròniques	Qualsevol
<input type="checkbox"/> Activitat física	
<input type="checkbox"/> Salut sexual i reproductiva	Situació actual
<input type="checkbox"/> Tabac	Activa
<input type="checkbox"/> Addiccions (alcohol, drogues i altres)	
<input type="checkbox"/> Alimentació saludable	Paraules clau
<input type="checkbox"/> Salut bucodental	
<input type="checkbox"/> Formació	
<input type="checkbox"/> Salut comunitària	
<input type="checkbox"/> Cultura, oci i natura	
<input type="checkbox"/> Ocupació / inserció laboral	
<input type="checkbox"/> Habitatge i pobresa energètica	
<input type="checkbox"/> Participació	

gencat | Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

S'han trobat 5554 Actuacions



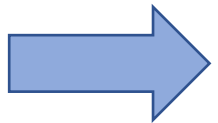
http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pinsap/Accions-eines-i-projectes-relacionats/actius-i-salut/



Calendari de vacunacions sistemàtiques 2023

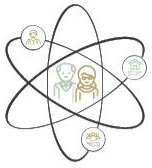


	Diftèria Tètanus Tosferina	Poliomielitis	Malaltia per <i>Haemophilus influenzae b</i>	Hepatitis B	Malaltia per meningococ	Hepatitis A	Xarampió Rubeòla Parodititis	Infecció pel virus del papil·loma humà	Varicel·la	Grip	Malaltia per pneumococ	Herpes zòster
2 mesos		Hexavalent			Contra el meningococ B						Contra el pneumococ conjugada	
4 mesos		Hexavalent			Contra el meningococ C conjugada	Contra el meningococ B					Contra el pneumococ conjugada	
11 mesos		Hexavalent									Contra el pneumococ conjugada	
12 mesos					Contra el meningococ conjugada tetravalent (ACWY)	Contra el meningococ B	Triple vírica			Contra la grip cada any (de 6 a 59 mesos)		
15 mesos						Contra l'hepatitis A		Contra la varicel·la				
3 anys							Triple vírica		Contra la varicel·la			
6 anys	DTPa-PI ¹					Contra l'hepatitis A						
11-12 anys					Contra el meningococ conjugada tetravalent (ACWY) ²	Contra l'hepatitis A ³		Contra el virus del papil·loma humà ⁴	Contra la varicel·la ³			
14 anys	Td											
Embarassades	dTpa ⁵									Contra la grip		
40 anys	Td											
A partir de 60 anys										Contra la grip cada any	Contra el pneumococ conjugada ⁶	Contra l'herpes zòster
65 anys	Td											
80 anys												Contra l'herpes zòster

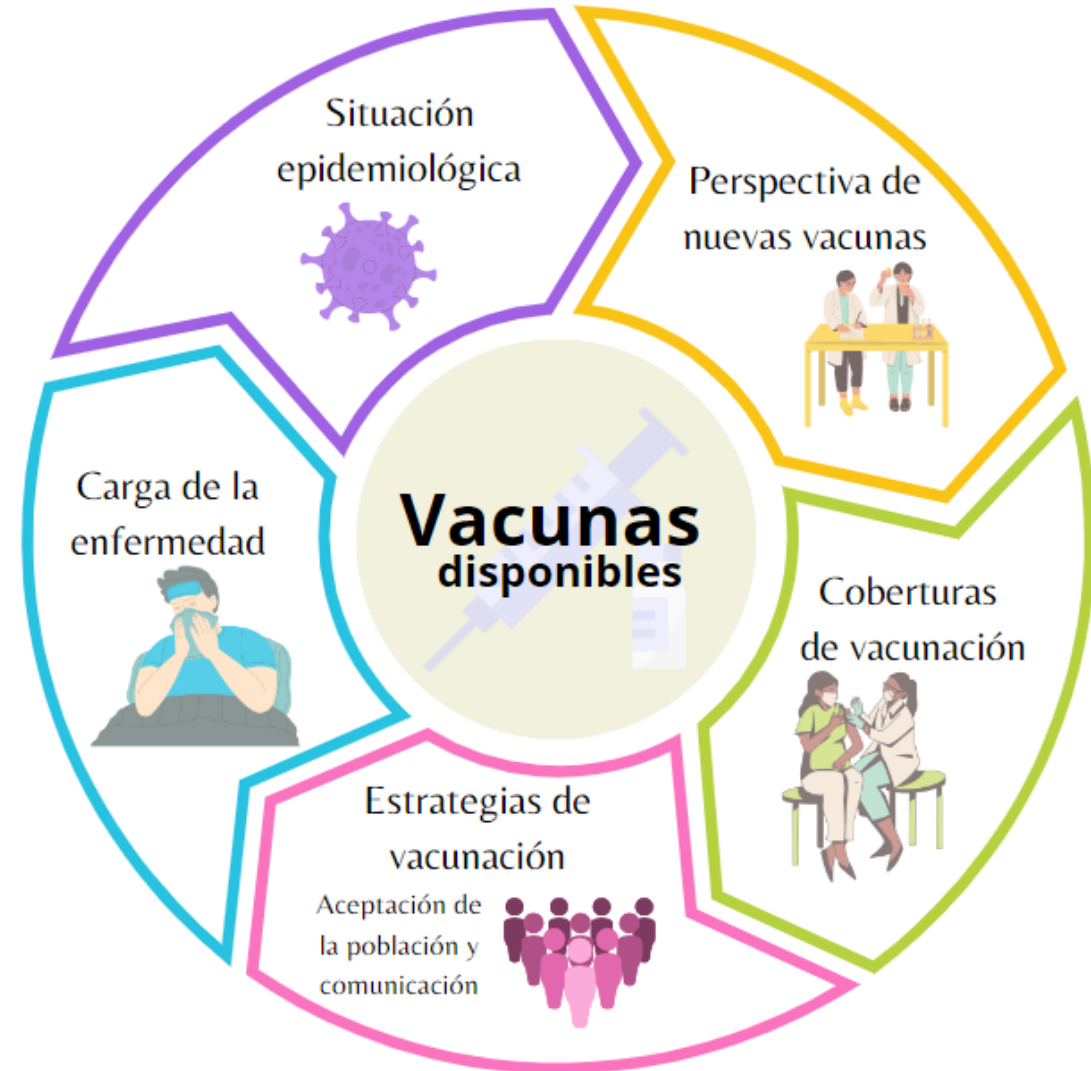


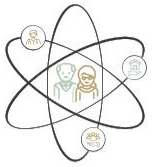
- S'ha d'administrar la vacuna DTPa-PI als 6 anys d'edat als infants vacunats amb vacuna hexavalent als 2, 4 i 11 mesos. Els vacunats amb la pauta anterior, als 2, 4, 6 i 18 mesos rebran una dosi de dTpa.
- Contra el meningococ conjugada tetravalent (MACWY): Es vacunaran els adolescents d'11-12 anys d'edat que no hagin rebut cap dosi de la vacuna MACWY des dels 10 anys d'edat. També es vacunaran, durant els propers dos anys, els nois i noies de 14 anys als centres educatius i es farà repesca fins als 18 anys d'edat als centres de salut.
- Vacuna contra l'hepatitis A (HA) i vacuna contra la varicel·la (V): Només es vacunaran als 11-12 anys els infants no vacunats o parcialment vacunats (la pauta vacunal consta de dues dosis).
- Vacuna contra el virus del papil·loma humà (VPH): Es vacunaran les noies i els nois amb dues dosis.
- S'ha d'administrar la vacuna dTpa a les embarassades, en cada embaràs, al més aviat possible a partir de la setmana 27 de gestació.
- Vacuna contra el pneumococ conjugada: La vacuna recomanada als 65 anys és la vacuna contra el pneumococ conjugada 20 valent (Pn20).





- Herpes Zóster
- Pneumococo
- Gripe
- COVID-19





4.22. Vacuna anti herpes zòster (vacuna HZ)

L'Herpes zòster (HZ) és una malaltia d'elevada incidència a partir dels 50 anys i davant certes situacions clíniques. L'HZ es produeix per la reactivació del virus de la varicel·la-zòster (VZ) latent, generalment anys després de la primoinfecció produïda a la infància, en forma de varicel·la. Es disposa de dos tipus de vacuna: una d'atenuada (HZa) i una altra de recombinant (HZr), tot i que únicament es troba comercialitzada la vacuna recombinant (HZr).

Ambdues autoritzades per a la prevenció del HZ i de la neuràlgia postherpètica.^{1,2}

4.22.1. Vacuna contra l'Herpes zòster recombinant (HZr)

■ Definició

Es tracta d'una vacuna que conté com antigen la glicoproteïna E de l'embolcall extern del VZ obtinguda mitjançant tècniques d'ADN per recombinació genètica i adjuvada amb AS01b.¹

■ Composició i tipus

A la taula 1 es descriu la composició per dosi de la vacuna actualment disponible.

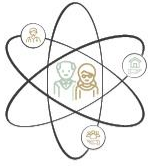
TAULA 1

Característiques de les vacunes contra l'Herpes zòster recombinant

Shingrix (GlaxoSmithKlein) 0,5 ml ¹		
Composició antigènica	Adjuvant	Altres components
Glicoproteïna E del virus de la varicel·la-zòster: 50 µg	AS01b que conté: extracte de <i>Quillaja saponaria</i> Molina (QS-21): 50 µg i 3-O-desacil-4'-monofosforil lípid A (MPL): 50 µg de <i>Salmonella minnesota</i> : 50 µg.	Sacarosa Polisorbat 80 Dihidrogenfosfat de sodi dihidrat Fosfat de dipotassi Suspensió del sistema adjuvant AS01b (dioleoil fosfatidilcolina, colesterol, clorur de sodi, fosfat de disodi anhidre, dihidrogenfosfat de potassi) Aigua per a injectables

- ✓ Marzo 2022: inclusión en personas con condiciones de riesgo
- ✓ Septiembre 2022: inclusión calendario de vacunaciones a las personas a los 65 años y a los 80 años
- ✓ Junio 2023: Ampliación personas con condiciones de riesgo y personas de 90 o más años

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/vacunacions/00manual_de_vacunacions/capitols_i_annexos_manual/apartat_4_vacunes_disponibles/manual-vacunacions-apartat-4-22.pdf



Enfermedad pneumocócica

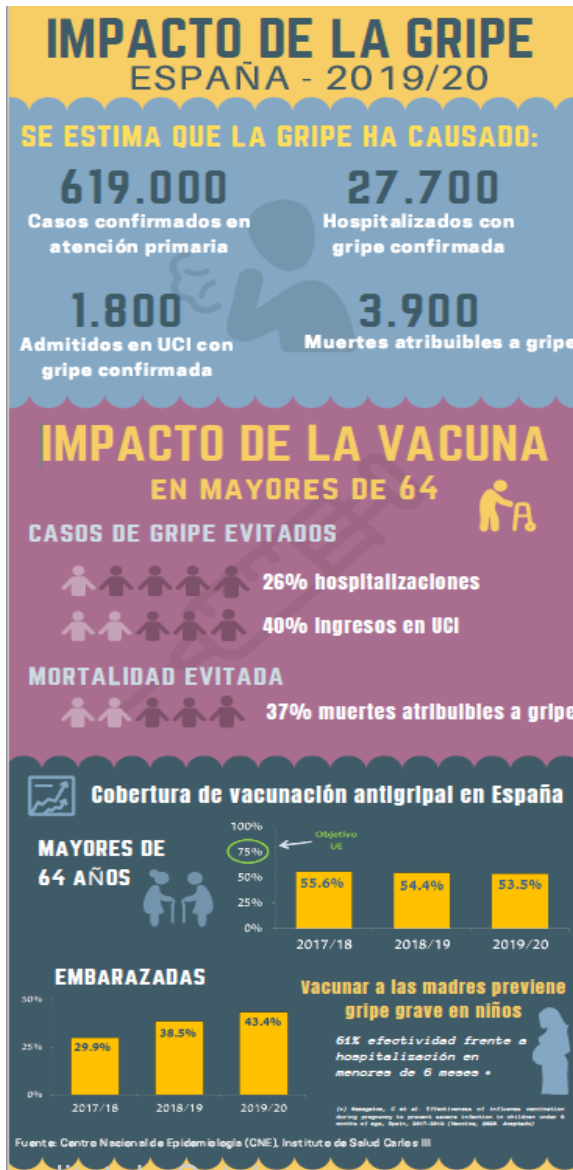
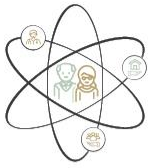
- Des de 2022, uso vacuna conjugada Pn20 en población adulta (hasta entonces uso vacuna polisacárida):
 - ampliación protección y mejora inmunogenicidad.
- La infección por pneumococo es un importante problema de salud pública: alta carga enfermedad

Recomanacions de la vacunació sistemàtica antipneumocòccica conjugada 20-valent a Catalunya

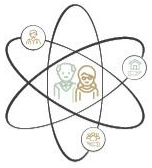
Recomanacions de la vacunació sistemàtica antipneumocòccica conjugada 20-valent a Catalunya

Programa de vacunacions de Catalunya

17 de maig de 2023



- Mortalidad principalmente en personas mayores o con condiciones de riesgo preexistentes.
- Se estima que en 2019, con la vacunación, se evitaron un 37% de muertes, un 40% de ingresos en UCI y un 26 % de hospitalizaciones atribuibles a la gripe en mayores de 64 años España (MS).
- Recomendación de vacunación: anual con vacunas adaptadas a cepas circulantes.



LA MILLOR DEFENSA

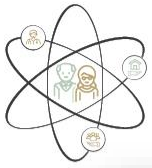
ÉS UN BON ATAC

Reforça la teva immunitat, vacuna't.

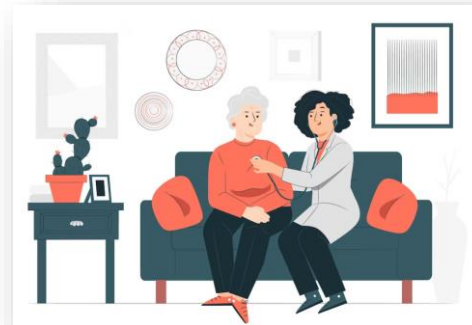
Grip Covid-19

Demana cita a La Meva Salut, citasalut.cat o al teu CAP.

- Mortalitat principalment en persones majors o amb condicions de risc preexistents.
- Recomanacions de vacunació: per a aquesta temporada s'han adaptat a la situació epidemiològica i immunitat existent en població.
- Ús de vacunes adaptades a noves variants



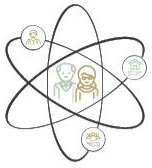
- Reforzar estrategias de captación en población adulta: SMS, cartas, etc.



- Percepción del riesgo: información sobre la infección, riesgos y prevención

- Disponibilidad vacunas y características: pautas complejas en personas con condiciones de riesgo y según antecedentes





- ✓ Anàlisi del context i **integració funcional dels recursos**
- ✓ **Adaptació de les intervencions** a les necessitats i recursos de cada territori
- ✓ **Participació de les persones grans** en l'establiment de prioritats i en totes les fases del disseny de les accions i intervencions
- ✓ Detecció precoç de la **fragilitat i prevenció de la dependència i la discapacitat**
- ✓ **Sensibilitzar sobre l'edatisme**
- ✓ **Reduir la bretxa digital**
- ✓ Promoure, a través del PINSAP, un **disseny urbanístic de les ciutats i els pobles** que faciliti l'envel·liment actiu.



Grupo de expertos Envejecimiento saludable

<https://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/XIV-Jornada-PAAS-Carles-Vallbona-2021>



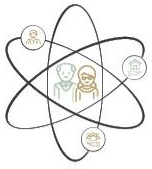
*Si quieres llegar rápido, ves solo,
si quieres llegar lejos, ves acompañado*

Proverbio africano



IX CONGRESO INTERNACIONAL DEPENDENCIA Y CALIDAD DE VIDA
IX CONGRÉS INTERNACIONAL DEPENDÈNCIA I QUALITAT DE VIDA





Muchas gracias



@carlesbalsells