

DICTAMEN DEL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN DEL BAIX LLOBREGAT

LA SALUT I EL BENESTAR, MOLT MÉS QUE MEDICAMENTS

Un dels quatre pilars que l'Organització Mundial de la Salut determina com a eixos d'un envelliment actiu és la salut. Al Consell Consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat, la salut s'entén sempre vinculada al benestar físic i emocional de les persones grans, i va molt més enllà de l'atenció sanitària o dels medicaments.

És un fet que les persones cada vegada vivim més anys, i que aquest allargament de l'esperança de vida està directament relacionat amb els avenços mèdics i una millora de les condicions de vida. La medicina avança i això ens permet en general, poder viure més anys, però viure més anys no sempre comporta viure amb salut i amb benestar. La longevitat té conseqüències per al nostre cos i per a la nostre ment.

A Espanya, 4 de cada 10 persones majors de 65 anys està polimedicada, es a dir, que pren 5 o més medicaments cada dia. Factors com l'edat o les malalties cròniques són determinants a l'hora de decidir quants medicaments prenem, però en general, es promou una visió innòcua del que són els medicaments i el que poden fer per nosaltres, que no es correspon amb la realitat.

El consum habitual de medicaments en nombre superior als estàndards recomanats pot comportar riscos per a la nostra salut: interaccions entre els mateixos fàrmacs, efectes adversos, dificultat per prendre correctament la medicació, increment de mortalitat i d'hospitalitzacions, etc.

També és un fet comprovat que, quants més especialistes atenen a una persona, més polimedicada està, ja que no sempre la prescripció de medicaments es centra en la persona sinó en el símptomes. Així, malauradament és habitual la cascada terapèutica, és a dir, enllaçar fàrmacs per pal·liar els efectes adversos d'un altre fàrmac, amb els riscos que, com ja hem comentat, això comporta per a la nostra salut i benestar.

A tot això, s'afegeix la percepció que la medicina ho pot curar tot, fins i tot, els problemes socials. Però no, res més lluny de la realitat. Malgrat es prescriu una enorme quantitat de fàrmacs antidepressius o ansiolítics a dones, a persones amb pocs recursos econòmics, a persones a l'atur, a persones a punt de perdre el seu habitatge, etc., el fàrmac no millorarà ni la seva salut ni el seu benestar. S'estan tractant els malestres socials amb medicaments. Una persona gran que ha perdut un ésser estimat ha de fer el seu dol, ha d'estar trist durant un temps, i això no vol dir que estigui malalta o que necessiti medicació. De fet la malaltia més aviat seria que, perdent a una persona estimada, no estigues trista.

D'altra banda, l'atenció sanitària pública, una de les conquestes socials més importants de la nostra història recent, s'ha convertit tristament en un negoci i una gran oportunitat de mercat. No sé sap com, hem passat en dues o tres dècades de parlar de "servei sanitari" a parlar de "sistema sanitari". La sanitat ha deixat de ser un servei i per tant, no sempre pot atendre amb la rapidesa, cura i proximitat que necessitem les persones grans. A més, cada vegada és tot més tècnic, amb llargues llistes d'espera i molta rotació de professionals sanitaris que, per altra banda, sovint no tenen l'especialització necessària.

Això, unit a la situació dels centres d'atenció primària, ens provoca **un gran sentiment d'indefensió**.

Una altra de les problemàtiques que afecta directament a la nostra salut i benestar és l'aïllament i la solitud no desitjada, que és especialment greu en les persones que tenen problemes de mobilitat i no poden sortir i fer activitats. La solitud no desitjada és la pandèmia del nostre temps, però, per sort, cada vegada són més generalitzats els projectes i iniciatives que contribueixen a pal·liar-la. A la nostra comarca en tenim uns quants exemples i esperem tenir molts més en els propers anys.

Per últim, voldríem remarcar que hi ha moltes altres iniciatives que poden millorar la nostra salut i benestar, i a més a més, sovint són accions relativament fàcils d'impulsar a nivell comunitari per part d'algun ajuntament o entitat. Serveis complementaris als sanitaris, com per exemple activitat esportiva adaptada, programació d'activitats, xerrades i conferències, informació nutricional, tallers de cuina, podologia, perruqueria, fisioteràpia o atenció psicològica i emocional, poden millorar molt la nostra qualitat de vida.

Per tot l'exposat, el Consell Consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat reivindica:

1. Que es necessari **un model de prescripció centrada en la persona, no en els símptomes**. El/La pacient ha de poder decidir sempre, amb l'assessorament de professionals.
2. Que els medicaments no són de per vida, i que per tant, **s'ha de revisar la medicació que prenem periòdicament**. Hauria de ser el metge o metgessa de família, amb tota la informació clínica, qui de manera coordinada amb la resta de professionals que ens han prescrit algun medicament, determinés la medicació exacta que hauríem de prendre.
3. Que es tingui en compte que hi ha certs malestars que són inherents a l'edat que no són malalties i que per tant, no s'han de tractar com a tals.
4. Que es necessari que tots els i les professionals sanitàries, i d'altres serveis assistencials quan s'escaigui, puguin tenir accés a la informació clínica de cada persona, de manera centralitzada i amb historials compartits.
5. Que cal prendre consciència que hem de ser protagonistes i alhora responsables de la nostra pròpia salut i benestar. Nosaltres podem fer molt per la nostra salut, podem decidir. Aprendre a gestionar el dolor, evitar l'automedicació o incorporar hàbits saludables a la nostra vida quotidiana, pot determinar bona part del nostre estat general de salut.
6. Que moltes persones necessitem tenir recolzament, acompanyament i suport, motiu pel qual són tan importants les xarxes de suport, la prescripció social i les iniciatives comunitàries i inclusives.
7. Que s'acabi amb les llistes d'espera i la gran demora en l'atenció sanitària, a tots els àmbits, però principalment a l'atenció primària. **La inatenció ens provoca indefensió**.
8. Que s'ha de tenir present el perill d'addició que suposa el consum continuat de determinats medicaments, encara que estiguin prescrits pel metge o metgessa.

9. Que els prospectes dels medicaments han de ser breus, clars i entenedors, i amb una mida de lletra adaptada a les capacitats de les persones que l'han de llegir. No entendre o no poder llegir correctament un prospecte pot comportar conseqüències nefastes per a la persona.
10. I per últim, volem recordar el paper clau que tenen els ajuntaments en la salut de la seva ciutadania. D'una banda, en la promoció de serveis, projectes, accions i activitats que millorin el benestar i la salut de les persones, i d'altra banda, en el sistema sanitari on, tot i no tenir competències, si que tenen la capacitat de negociar i exigir als organismes competents mesures concretes per a la millora de l'atenció sanitària als municipis.

Baix Llobregat, desembre 2024