

Presentació del projecte 'El mar com a actiu de salut i prescripció social a l'Equip d'Atenció Primària (EAP) de Llançà'

Alt Empordà | 29-07-2024 | 14:09



Platja del Port de Llançà

El proper dimarts 30 de juliol de 2024, a les 10.00 h, a la Platja del Port de Llançà, es presentarà el projecte "El mar com a actiu de salut i prescripció social a l'Equip d'Atenció Primària (EAP) de Llançà". Aquest projecte té com a objectiu oferir alternatives a la medicalització dels problemes quotidians, especialment per a aquelles persones que no obtenen un benefici significatiu de la medicina convencional.

La prescripció social és un mecanisme en què un professional de la salut i un pacient treballen junts per identificar activitats comunitàries que poden millorar la salut i el benestar del pacient. Aquest enfocament busca oferir alternatives a la medicalització dels problemes quotidians, especialment per a aquelles persones que no obtenen un benefici significatiu de la medicina convencional. Des d'aquesta premissa, l'Institut Català de la Salut ha optat per promoure la iniciativa "Prescripció Social i Salut" (PSS) amb la finalitat de millorar el benestar emocional i la salut mental de la població.

Durant els darrers anys, nombrosos estudis han demostrat que estar en contacte amb entorns blaus (mar, llacs, rius i altres) millora el benestar emocional i la salut mental. A més, fer activitat física en grup s'ha mostrat efectiu en el tractament i la prevenció de pacients amb problemes de salut mental, ja que redueix la sensació de solitud, un dels símptomes associats a problemes d'ansietat i depressió.

L'Àrea Bàsica de Llançà disposa d'un litoral molt extens, pel fet que inclou quatre poblacions: Llançà, Portbou, Port de la Selva i Selva de Mar, totes amb zones de platges de gran bellesa.

Un grup de professionals sanitaris investiga els beneficis del mar per a la salut i el benestar emocional dels pacients de la zona. D'una banda, porten a terme un projecte desenvolupat conjuntament entre les ABS de Llançà, Roses i l'Escala i l'Institut de Recerca Glòria Compte de la Fundació Salut Empordà. El projecte, recentment aprovat pel Comitè Ètic de la Unitat de Recerca de l'Institut de Recerca Glòria Compte de la Fundació Salut Empordà, té l'objectiu de conèixer millor la relació entre l'estat de salut i l'activitat a l'entorn del mar. Per participar, es convida tothom a respondre un qüestionari que es troba a les instal·lacions municipals dels pobles, platges i CAPs dels col·laboradors. El qüestionari estarà disponible fins al 30 de setembre.

Un altre projecte en marxa, organitzat per l'Àrea Bàsica de Llançà amb la participació de l'Ajuntament de Llançà, l'Associació Som Mar, l'Escola de Piragüisme i Activitats Ecoturístiques SK Kayak i Dipsalut, és una iniciativa amb tres intervencions grupals vinculades a activitats a prop i dins del mar. Els pacients seleccionats per aquestes intervencions són diagnosticats amb trastorn d'adaptació, trastorn d'ansietat i trastorn depressiu lleu o moderat. Han estat recomanats a participar en tres activitats: caiac contemplatiu a càrrec de Pau Calero (SK Kayak), banys de mar a càrrec de Xènia Ros (Associació Som Mar) i marxa nòrdica a càrrec de Joan Carles (Dipsalut).

S'ha rebut una valoració positiva del grup de pacients que s'han acostat a les consultes mèdiques i d'infermeria, manifestant una millora significativa de la seva simptomatologia. Aquestes iniciatives demostren el potencial de la prescripció social com a eina efectiva per millorar la salut mental i emocional dels pacients. L'ús del mar com a recurs terapèutic en l'Àrea Bàsica de Llançà destaca la importància de considerar els entorns naturals en les intervencions de salut. La resposta positiva dels pacients no només valida l'eficàcia d'aquest enfocament, sinó que també encoratja la continuació i expansió de projectes similars.

A mesura que es recopilin més dades i es realitzin més investigacions, es podran desenvolupar noves estratègies per integrar els beneficis de la natura en la pràctica mèdica quotidiana, oferint així una alternativa sostenible i complementària a la medicina tradicional.

[Autor: Redacció](#)