

CIUTADANIA: La salut de la població

Als inicis del segle XXI s'estan produint molts canvis a una gran velocitat. Actualment, la humanitat té l'oportunitat d'apostar fortament per un món més sostenible i, per tant, per una millor qualitat de vida i per un futur més saludable. Per afrontar aquest repte és necessari trencar les tendències actuals d'injustícia social i de degradació del medi ambient.

Hem arribat ple-gats a la darrera part de l'agenda i ja coneixes un munt de possibilitats per construir amb el teu gra de sorra un nou futur.

Aquests darrers mesos et vull mostrar alguns aspectes de la societat en la qual vivim que ens poden ajudar a avançar cap a un món més sostenible:

- Vetllar per la salut de la població i dels sistemes naturals.
- Crear nous llocs de treball que fomentin el respecte envers els sistemes naturals.
- Cooperar i treballar juntament amb d'altres persones per a un món més just, més igualitari i més ambientalment responsable.
- Participar i actuar per fer possibles els canvis que desitgem.



L'ésser humà sempre s'ha relacionat amb el medi ambient per poder subsistir i evolucionar. Malgrat que els nostres modes de viure actuals ens allunyin cada vegada més dels sistemes naturals, en depenem plenament. Vivim en ciutats densament poblades, ens traslladem amb cotxes, ens comuniquem amb tecnologies molt avançades com l'Internet i la telefonia mòbil, i ens allunyem cada cop més del contacte amb el medi natural. En canvi, la necessitat d'estar en contacte amb la natura és creixent.

Dissortadament les relacions més habituals que es donen actualment entre l'ésser humà i el medi ambient degraden tant els sistemes naturals com la nostra qualitat de vida. La contaminació de l'aire, l'aigua i el sòl, la contaminació acústica, la generació de residus, la destrucció de paisatges, la pèrdua de biodiversitat i una llista molt llarga d'exemples perjudiquen el medi ambient, però també afecten de manera negativa la salut de les persones.

recorda que...

- La nostra relació amb els sistemes naturals determina la pròpia qualitat de vida.
- Tots podem optar per sistemes de viure ambientalment responsables a través de petits canvis i accions quotidianes.
- Els sistemes naturals, a més de proporcionar-nos els recursos necessaris per a la nostra subsistència, són una font d'inspiració per a l'ésser humà i un espai de gaudi i de relació amb la natura.

aquest mes coneixeràs...

- El lligam entre la pobresa, una salut més precària i una qualitat de vida pitjor.
- Algunes conseqüències de la degradació del medi ambient sobre la salut de les persones.
- La relació entre un medi ambient sa i la qualitat de vida.
- Alguns consells per tenir cura de la pròpia salut.

Si fem un cop d'ull a les estadístiques es constata que la salut de les persones ha millorat en els darrers anys. Els avenços en el camp de la medicina, de l'educació i de les noves tecnologies han definit una nova situació: s'ha detectat una millora en la salut de les persones, l'esperança de vida s'ha allargat i la mortalitat infantil ha disminuït. Aquests importants avenços contrasten amb l'aparició de noves malalties, amb el ressorgiment d'altres que ja estaven eradicades i amb l'augment de la mortalitat causada per factors ambientals.

En alguns països, generalment els més pobres i els més desfavorits per les desigualtats, la salut de les persones experimenta un deteriorament a causa de les condicions ambientals en què viuen. Normalment en les grans ciutats dels països en via de desenvolupament no hi ha les condicions higièniques bàsiques per viure, hi manca aigua potable, l'aire està fortament contaminat i els residus s'amunteguen arreu.

L'augment de temperatures globals del planeta també pot tenir conseqüències inesperades sobre la salut. Aquest fet està fent augmentar l'àrea de distribució de determinades malalties com la malària.

Un altre aspecte que deteriora la salut de les persones és la introducció de nous contaminants generats durant el procés d'industrialització. Aquests contaminants es difonen arreu del planeta, són molt duradors i, a més, s'acumulen en els organismes. De molts d'aquests productes que s'han abocat al medi, no se'n coneixen les conseqüències sobre la salut de les persones, però actualment els podem trobar en l'aire que respirem, l'aigua que bevem i, fins i tot, en els mateixos aliments.

L'increment de la població i la necessitat de produir més aliments va generar l'aparició de pesticides, herbicides i insecticides per augmentar la producció dels conreus. Amb el temps, s'ha demostrat que molts d'aquests productes són altament tòxics i, mentre que en alguns països ja s'han prohibit, en els països més pobres es continuen utilitzant. En molts casos els països industrialitzats fabriquen aquests productes prohibits i els venen perquè siguin utilitzats en països que no disposen d'una normativa ambiental estricta que els prohibeixin.



ACTIVITAT: la salut de la població

No hi ha cap mena de dubte que l'exposició continuada al soroll afecta l'oïda, la salut i la qualitat de vida. Les persones i les comunitats no poden continuar acceptant el soroll com una conseqüència inevitable de la societat industrial. Arreu del món hi ha organitzacions que treballen per protegir-se del problema creixent de l'excés de soroll, sobretot a les ciutats. El missatge és clar: Aturem aquest soroll!

Per donar a conèixer els efectes del soroll sobre la nostra salut la Lliga pels Durs d'Oïda (League for the Hard of Hearing) organitza cada 12 d'abril la campanya del Dia Mundial contra la Contaminació Acústica.

Tu també hi pots col·laborar. Per això et proposo que t'afegeixis a la campanya per la reducció de la contaminació acústica fent petites accions que et permetin millorar el teu entorn i la teva qualitat de vida.



Si ens aturem un moment a observar la multiplicitat de sorolls que formen part de la nostra vida ens adonarem de la contaminació acústica que hi ha al nostre entorn. S'esdevé, fins i tot, que molt sovint, no som ni conscients dels sorolls que no saltres mateixos generem. Per evitar-los, primer cal ser-ne conscients. Per col·laborar amb la campanya per a la reducció de la contaminació acústica, et proposo que facis un seguiment de la sonoritat del teu entorn realitzant diverses observacions durant una setmana:

Quin soroll fas?

Fitxa't en els sorolls que generes en determinats moments del dia i, si s'escau, estableix uns compromisos personals per reduir-los.

Moment del dia	Soroll	Compromís personal
Pel carrer (cridar uns amics, desplaçar-te amb motocicleta, jugar...)		
Mentre fas el dinar o el sopar (portes, estris de cuina, extractor...)		
En una conversa entre amics (volum de veu, parlar pel telèfon mòbil...)		
A la teva escola (converses durant les classes, moure taules i cadires, parlar cridant...)		

Recompte de sorolls

Et proposem fer un recompte de sorolls durant diferents moments del dia.

Hora del dia	Soroll i lloc	Proposta per reduir-lo
9.00 h		
16.00 h		
21.00h		

El silenci a l'escola i a casa

A vegades no valorem el que ens envolta fins al moment en què ho perdem. Fins i tot és possible no adonar-se'n després d'haver-ho perdut. És el cas del silenci. Per adonar-nos que disposem de pocs espais de silenci, et proposem comptar-los diverses estones durant el dia, compta també quanta estona duren els silencis i el temps que transcorre entre ells.

Espais de silenci	Durada	Temps entre silencis

Participa en la millora ambiental del teu municipi i fes arribar al teu ajuntament les teves propostes per reduir la contaminació acústica!

Pots fer una fotocòpia d'aquesta doble pàgina i enviar-la al tècnic de Medi Ambient de l'Ajuntament. L'adreça, la trobaràs al final de l'Agenda.

Per reflexionar

El soroll impedeix el descans, dret universalment reconegut per la Declaració Universal dels Drets Humans (art. 24).

Les conseqüències de la contaminació acústica es materialitzen en problemes de salut físics i mentals: estrès, irritabilitat, agressivitat, cansament, mal de cap, d'estómac, alteració de la pressió arterial i del ritme cardíac i baixada de defenses, entre d'altres.



Pots trobar més informació a: www.mediambient.bcn.es/cat/web/cont_bcn_soroll_presen.htm.