



# Salut + Consum + Alimentació



Revista núm. 20 - setembre 2023

01



Prevenió de malalties transmeses per aliments

02



Com detectar el rentat verd o greenwashing

03



Resistència als antibiòtics: una pandèmia silenciosa

04



Legalització de la llei d'eutanàsia

05

La CUS



Salut + Consum + Alimentació denúncia les agressions a professionals sanitaris

06



Index de reparabilitat: Un etiquetage per prendre decisions de compra sostenible

07



Un planeta sense contaminació de plàstics

08



Ulleres de sol segures i de bona qualitat



disseny i maquetació. UP3Media

propietat i textos: CUS - Salut + Consum + Alimentació

CUS no es fa responsable de l'opinió de terceres persones

# 01



## *Prevenió de malalties transmeses per aliments*

Des de la CUS – Salut + Consum + Alimentació volem recordar que existeixen malalties que poden ser transmeses pels aliments conegudes com a toxiinfeccions alimentàries. Aquestes malalties es produeixen al ingerir aliments contaminats per bacteris (com salmonel·la, listèria ...) o les

toxines que aquestes produeixen en els aliments (com la toxina botulínica...) , virus (hepatitis A..) o paràsits que afecten a determinades espècies de peix (com l'anisakis).

Per la seva prevenció és important respectar unes normes d'higiene durant la preparació i la conservació dels menjars, que ajuden a garantir que els aliments siguin segurs. Ens referim a netejar, separar, coure i refredar.

### **Netejar**

Al nostre voltant poden haver-hi alguns microorganismes perillosos potencials causants de malalties de transmissió alimentària. Les mans, els draps i altres estris de cuina poden ser la via de transmissió d'aquests microorganismes i contaminar els aliments.

És bàsic rentar-se les mans abans de començar a preparar aliments, després de manipular aliments crus i durant la preparació dels menjars. També després de manipular escombraries, bolquers, diners, etc.

Cal netejar les superfícies i els estris de cuina abans de fer-los servir i després de manipular aliments crus, com carn, peix, ous, pollastre, etc.

Hem de protegir els aliments i la cuina d'insectes i animals domèstics. I no hem d'oblidar rentar les fruites i les hortalisses, especialment les que mengem crues.

## **Separar**

Els aliments crus poden contenir microorganismes susceptibles de contaminar els aliments cuinats o aquells que consumim crus que ja estan nets.

Cal separar sempre els aliments crus dels aliments cuinats i també dels que consumirem crus i ja estan nets.

Utilitzem estris diferents (forquilles, ganivets, plats, etc.) per manipular aquests aliments.

A la nevera hem de conservar els aliments crus i els cuinats en espais diferenciats i en recipients tapats per evitar una possible contaminació creuada.

## **Coure**

La cocció és important per eliminar els microorganismes perillosos dels aliments però sinó s'arriba a la temperatura adequada molts microorganismes poden sobreviure.

S'han de coure de manera segura els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix.

Aquells aliments que contenen ou i els rostits de carn s'han de coure a una temperatura que arribi com a mínim als 75°C en el centre del producte.

Els suc dels rostits de carn han de ser de colors clars i no rosats.

Les truites han d'estar ben fetes i quallades.

Si hem de reescalfar un aliment ho hem de fer a una temperatura suficient per tal de destruir els microorganismes que puguin haver-s'hi desenvolupat durant la conservació. Recordem que un

aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.

## **Refredar**

Conservar el menjar a temperatura ambient facilita que alguns microorganismes es multipliquen ràpidament. Per sota dels 5°C i per sobre dels 65°C el creixement dels microorganismes es retarda o s'atura.

Hem de preparar els menjars amb la mínima antelació possible abans de consumir-los i, si això no possible, conservar-los sempre a la nevera.

Els aliments cuinats s'han de refrigerar el més aviat possible i distribuir-los en recipients petits per facilitar-ne el refredament. En qualsevol cas no mantenir-los a temperatura ambient més de dues hores.

No descongeleu els aliments a temperatura ambient. Cal fer-ho dins el frigorífic o al microones just abans de preparar-los; no els descongeleu a temperatura ambient.

La temperatura de la nevera hauria d'estar entre 1 a 4°C i el congelador a -18°C.

02



*Com  
detectar el  
rentat verd o  
greenwashing*

El conjunt de la nostra societat està cada cop més conscienciat amb la cultura del medi ambient i nombroses empreses i serveis presten una especial atenció als problemes mediambientals i aposten pel desenvolupament de campanyes verdes i ecològiques però de vegades aquestes

campanyes poden tenir una doble lectura i algun objectiu ocult. Molts consumidors trien determinat producte o servei en funció de la seva sostenibilitat, capacitat per al reciclatge o que la seva fase de desenvolupament estigui lliure d'emissions de carboni. Per això moltes empreses implementen estratègies de comunicació per difondre'n el compromís i la responsabilitat social corporativa amb el medi ambient.

Algunes d'aquestes campanyes simplement pretenen oferir una imatge d'empresa o producte "verd" sense que això es correspongui amb la realitat. És el que es coneix com el rentat verd.

En definitiva, és una manera de vendre's com a empresa sostenible i conscienciada amb el medi ambient de cara al consumidor encara que probablement, molts dels seus productes, serveis o processos són realment contaminants i perjudiquen la salut del planeta.

El rentat verd o greenwashing és una forma de posicionar-se al mercat i obtenir una reputació "verda" davant d'un públic que cada vegada dóna més importància a aquests temes, sense haver d'invertir ni aplicar cap dels mètodes cares i complicats de sostenibilitat empresarial que ja estan operatius.

Aquesta tàctica disposa d'una mena de metodologia que explicarem per a coneixement general.

### **Màrqueting «verd» i natural**

Si parlem de medi ambient el color verd és distintiu. El màrqueting verd utilitza aquest color per transmetre una idea molt propera a la sostenibilitat. S'utilitzen imatges de la naturalesa idíl·lica (boscos, granges i cultius explotats de forma tradicional, praderies, etc.) perquè el nostre inconscient i per associació d'idees, relacioni un producte amb valors com l'ecologia, la puresa natural, sostenibilitat, etc.

## **Compliment de lleis mediambientals**

A Espanya hi ha una àmplia legislació mediambiental, que obliga les empreses i institucions a complir certs estàndards de qualitat per a la protecció del medi ambient.

Una empresa que compleixi amb els mínims estàndards de qualitat no la converteix en verda ni sostenible, simplement està complint els requisits mínims per funcionar respectant la legalitat vigent.

## **Llenguatge confús o ambigu**

També es poden utilitzar frases o eslògans com “amic del medi ambient”, “producte sostenible”, “producte verd”... Que no és preten altra cosa que transmetre una impressió d'ecològic sense realment ser-ho. Són frases poc específiques que busquen jugar amb el nostre subconscient per associar aquestes empreses amb una sèrie de valors que realment no tenen perquè, com hem dit, estan complint la llei.



## **Eco i bio: història d'un greenwashing generalitzat**

Fa uns anys vam ser testimonis d'un dels casos més evidents de greenwashing: els productes que tenien en nom els prefixos eco i bio. En aquell moment, la legislació espanyola no exigia uns estàndards de qualitat als productes que utilitzessin aquests prefixos. Això va suposar una ocasió d'or per a moltes empreses que podien vendre els seus productes com a respectuosos amb el medi ambient sense complir cap requisit de sostenibilitat. Aquesta pràctica va arribar a tal punt que la legislació va haver de ser modificada perquè únicament els productes que complissin certs paràmetres ecològics poguessin portar aquests noms. Quan aquesta nova llei va entrar en vigor, centenars de productes van haver de canviar de nom de la nit al dia.

## **Recomanacions als consumidors per detectar aquesta pràctica fraudulenta**

El greenwashing és una mala pràctica empresarial, per sort, molt fàcil de reconèixer. No ens hem de creure tots els eslògans a l'estil de: 100% natural, producte orgànic, reciclat, ecofriendly, etc. Els hem d'interpretar amb cautela.

Les empreses que més contaminen són les més interessades a netejar-ne la imatge. Moltes d'aquestes empreses que publiciten incessantment aquestes millores són també les que generen més plàstic al planeta. Són mesures insuficients davant de la magnitud del problema que només pretenen netejar la seva imatge.

Sospitem dels embalatges de color verd i llegim l'etiqueta. Un dels pilars del greenwashing és l'ús del color verd. No ens deixem guiar tant per l'envàs i passem a llegir l'etiqueta, on trobarem informació rellevant

Ens hem d'informar dels segells ecològics. Moltes empreses dissenyen els seus propis segells per reforçar el missatge ecològic, encara que convé recordar que no tots són vàlids.

Comprovem la llista dels ingredients. En el cas de la cosmètica, cada producte hauria d'anar acompanyat de la llista oficial d'ingredients. Comprovem, aleshores, si hi ha components químics en aquest article que s'està venent com a natural i ecològic.

03



## *Resistència als antibiòtics: una pandèmia silenciosa*

Des de la CUS – Salut + Consum + Alimentació volem reflectir una dada preocupant... Si per a l'any 2050 no s'han trobat solucions, els anomenats superbacteris es poden convertir en una de les pandèmies més greus de la humanitat. Segons la Societat Espanyola de Malalties Infeccioses i Microbiologia Clínica, les resistències antimicrobianes ja provoquen més de 35.000 morts a l'any a Espanya.

El nombre d'infeccions a l'any que es produeixen són deguts a bacteris que són resistents a un o més antibiòtics. Aquest és el panorama desolador que està previst tot i que ja ha començat la carrera per treballar en una possible solució per part dels Centres per al Control i la Prevenció de



Malalties (CDC) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Després dels estralls causats per la covid-19, la comunitat mèdica i científica no dubta a afirmar que l'aparició de superbacteris i la resistència a l'antibioteràpia serà la propera pandèmia silenciosa a què s'enfrontarà l'ésser humà. La resistència als antibiòtics, que es pateix als hospitals i a les farmàcies ja és una veritable realitat.

Sabem que s'incrementa cada any i tenim superbacteris que són intractables amb els antibiòtics disponibles actualment. Aquests bacteris són especialment preocupants en els àmbits clínics perquè els pacients que entren als hospitals poden estar immunodeprimits o estar sota tractaments que redueixen el seu sistema immune i que, per tant, es poden colonitzar per aquest tipus de bacteris. El fet de ser resistents a múltiples antibiòtics redueix molt l'habilitat per tractar les infeccions amb conseqüències, de vegades, molt greus. La resistència antimicrobiana és, no obstant, un procés natural que passa quan microorganismes com bacteris, virus, fongs i paràsits canvien fins al punt que aconseguen que els medicaments utilitzats per tractar les infeccions que causen resultin ineficaços.

En el cas dels bacteris, es consideren superbacteris aquells que han desenvolupat resistència als antibiòtics que tenim a les farmàcies i als hospitals. Són molt difícils de tractar i poden ser letals.



Davant dels ceps multiresistents estem en inferioritat de condicions. Hem de recórrer als còctels d'antibiòtics, i fins i tot recuperar-ne alguns que en una situació més avantatjosa no es farien servir pels efectes secundaris no desitjats.

Tot i que més de 90 medicaments es troben actualment en diferents fases de desenvolupament contra infeccions farmacoresistents, segons el darrer informe bianual sobre projectes de recerca en aquesta àrea de la Patronal Nord-Americana de la Indústria Farmacèutica, els especialistes, molts dels quals han participat al Congrés Europeu de Microbiologia Clínica i Malalties Infeccioses 2023 celebrat a Copenhaguen, Dinamarca, consideren que és una necessitat urgent dissenyar estratègies que permetin donar una resposta favorable a processos infecciosos que o bé ja no es tracten adequadament amb les molècules disponibles o que a un curt període de temps deixaran de fer-ho.

Potser alguna solució a aquest gran problema de les resistències arribi de la mà de laboratoris. Actualment s'està explorant genomes i proteomes per descobrir nous antibiòtics que facin front als superbacteris. Gràcies als múltiples treballs de diferents equips de biotecnologia a Espanya ja es disposa de molècules que poden eliminar





els bacteris més resistents de la nostra societat.

La fagoteràpia és una altra de les línies en què, actualment, hi ha més esperances posades. Els bacteriòfags són virus de bacteris; les infecten per multiplicar-se al seu interior, i en molts casos, la conseqüència és la mort del bacteri.

La nanomedicina sorgeix també com a aliada contra els 'superbacteris' millorant les propietats fàrmacoquímiques d'una molècula a través de la introducció de nanopartícules perquè el seu efecte 'in vivo' sigui el desitjat. Són teràpies que eviten l'ús antibiòtic. No maten el bacteri directament sinó que estimulen el sistema immune perquè aquest sigui el que s'encarregui dels bacteris; es tracta d'evitar la generació de la resistència pel mal ús i sobre ús d'antibiòtics

En els darrers anys, el paper de la microbiota o microbiotes -conjunt de microorganismes que s'allotgen en organisme humà, fonamentalment en cavitat oral, tracte gastrointestinal, urinari i la pell-, ha recobrat un paper essencial en el tractament coadjuvant de nombroses patologies. L'objectiu últim seria prevenir, a través de la dieta, la colonització de bacteris perjudicials per a l'organisme.

**Què podem fer nosaltres per reduir la resistència als antibiòtics?**

La nostra responsabilitat és compartida per garantir que els antibiòtics segueixin funcionant.

- No automedicar-se en cap cas- Usar antibiòtics només quan un professional de la salut els recepti.
- Complir el tractament prescrit: Prendre sempre el tractament prescrit encara que ens trobem millor abans d'acabar-lo.
- Portar els antibiòtics sobrants a la farmàcia: No llençar els antibiòtics sobrants a les escombraries per evitar contaminar el medi ambient.
- Mantenir uns hàbits higiènics: Rentar-nos les mans i manipular els aliments amb totes les garanties d'higiene.
- Cuinar bé els aliments ja que és una manera d'ajudar a eliminar els bacteris resistents als antibiòtics.



04



*Legalització  
de la llei  
d'eutanàsia*

Espanya legalitza, per primer cop, l'eutanàsia activa. És a dir, aquella que és conseqüència directa de l'acció d'una tercera persona. Es converteix així en el setè país del món en fer-ho, després d'Holanda, Bèlgica, Luxemburg, Canadà, Colòmbia (per mitjà del Tribunal Constitucional), Nova Zelanda i alguns estats d'Austràlia.

Aquesta llei introdueix la "prestació d'ajuda per morir", que es pot fer de dues maneres diferenciades: bé mitjançant l'administració directa al pacient d'una substància per part d'un professional sanitari, o bé mitjançant la prescripció o el subministrament d'una substància, de manera que el pacient se la pugui auto administrar, per causar la seva pròpia mort, el que es coneix com a suïcidi assistit, encara que la llei no esmenta aquest concepte.

Des que la llei va entrar en vigor el juny de 2021, s'han practicat al voltant de 180 casos.

### **Objecte**

L'objecte de la norma és, segons indica el text, regular el dret de tota persona que compleixi les condicions exigides a sol·licitar i rebre l'ajut necessari per morir, així com el procediment i les garanties que cal observar i els deures del personal sanitari i de les administracions i institucions concernides.

El text de la norma introdueix a l'ordenament jurídic un nou dret individual, l'eutanàsia, és a dir, la mort d'una persona de forma directa i intencionada, a petició informada, expressa i reiterada en el temps per aquesta persona, i que es duu a terme en un context de patiment degut a una malaltia o patiment incurable que la persona experimenta com a inacceptable i que no ha pogut ser mitigat per altres mitjans.

Hem de comentar que l'eutanàsia no pot ser sol·licitada ni pel Govern ni per cap familiar contra la voluntat del pacient. Ningú no pot demanar l'eutanàsia per a una altra persona.

El sol·licitant ha de ser major d'edat, capaç i conscient en el moment de la sol·licitud. També s'exigeix tenir nacionalitat espanyola, residència legal al país o portar empadronat com a mínim un any. A més, la persona ha de patir una malaltia greu i incurable o un patiment crònic que reuneixi les condicions exigides. En el cas de malaltia, aquesta ha de generar "patiments físics o psíquics

constants i insuportables sense possibilitat d'alleujament", segons recull el Manual de Bones Pràctiques del Ministeri de Sanitat. La persona també ha de tenir "un pronòstic de vida limitat, en un context de fragilitat progressiva".

Pel que fa al patiment crònic, ha de ser greu i limitar l'autonomia de la persona de manera que requereixi assistència constant. Però també ha d'afectar la capacitat d'expressar-se i relacionar-se, "que comporta un patiment físic o psíquic constant", en les mateixes circumstàncies que la malaltia. Hi ha d'haver seguretat que aquest patiment no es guarirà o no millorarà de manera apreciable, assenyala el document.

### **Una situació extraordinària: la incapacitat de fet**

Per demostrar que no hi ha pressió externa, el pacient ha de formular la sol·licitud dues vegades i per escrit en un interval de mínim 15 dies. A més, ha de prestar el seu consentiment lliure per rebre l'ajuda. Però hi ha un cas en què això últim pot no ser possible: quan una persona té reconeguda una "incapacitat de fet". S'entén per incapacitat de fet els casos en què la persona "manca d'entesa i voluntat suficients per regir-se de forma autònoma, plena i efectiva per si mateixa". En aquests casos, el metge farà una valoració exhaustiva per determinar si hi ha incapacitat.

A més, el pacient haurà de subscriure un document d'instruccions prèvies legalment reconegut. És a dir, tampoc en aquestes circumstàncies extraordinàries pot ningú sol·licitar l'eutanàsia pel pacient. L'única diferència és que la persona no prestarà el consentiment lliure en el moment de l'ajuda, però ja ho hauria fet en signar el document d'instruccions.

La disposició addicional primera estableix que els qui sol·liciten ajuda per morir a l'empara de la llei es considera que moren per mort natural.

Quant a algunes valoracions sobre el contingut de la llei, es troben diferents comitès de bioètica que han manifestat crítiques i mancances sobre el seu contingut. També la Societat Espanyola de Psiquiatria sol·licita que la valoració psiquiàtrica sigui obligatòria en determinats casos i d'altra banda, alguns col·legis de metges mantenen la seva discrepància sobre la necessitat d'aquesta regulació i la inscripció als registres d'objectors de consciència als quals tindran accés les administracions públiques. A Catalunya qui te cura que s'acompleixin totes les circumstàncies que recull la llei es la Comissió de Garantia i Avaluació de Catalunya (CGAC).

En aquest àmbit tant preocupant la CUS – Salut + Consum + Alimentació demana que es valori la tasca que desenvolupen els diferents professionals

sanitaris i s'aturin els actes de violència física i verbal contra aquest col·lectiu professional que, recordem 'ho, a banda de vetllar per la nostra salut són autoritat pública i no és pot permetre que pateixin aquest tipus d'agressions tant a l'àmbit de l'atenció primària com a les urgències hospitalàries.

Estem treballant per tal de sensibilitzar y alertar a las administracions públiques, als propis professionals y a los ciutadans del greu problema que suposen les agressions a sanitaris, perquè afecten de forma substancial a la activitat sanitària y, por tant, a la pròpia sanitat; un dels pilars fonamentals de la nostra societat del benestar. Recordem que, en cas de discrepància, tenim a l'abast diferents eines per resoldre el

05

La CUS



*Salut + Consum + Alimentació  
denúncia les agressions  
a professionals sanitaris*

possible conflicte com es el cas de la mediació en salut.

La Confederació d'Ordres Mèdiques Europees (CEOM), calculen que prop d'un 25% dels incidents de violència laboral tenen lloc al sector sanitari i, aproximadament, un 50% dels seus professionals han estat o seran objecte d'algun incident violent en el transcurs de la seva vida laboral.

Els col·legis professionals de metges de tota Espanya en el seu últim informe anual han comunicat que, durant el 2022, es van rebre 843 denúncies d'agressions físiques i verbals als seus col·legiats/des. Des que va començar el registre d'aquest tipus de conductes, al 2010, la xifra del 2022 suposava un increment del 38% respecte a la del l'any anterior. Aquestes dades suposen només la punta de l'iceberg, ja que molts metges s'han acostumat a conviure amb les amenaces i no denuncien.

La major part de les agressions registrades són insults i vexacions (47%), seguides per amenaces i coaccions (37%), i lesions (16%). El perfil més freqüent de la víctima és el de una metgessa (61% dels casos), entre 40 i 60 anys (51%), amb qui es tenia una cita programada (48%), sent el detonant més freqüent les discrepàncies per l'atenció rebuda (41%). Aquesta agressió va desencadenar una baixa laboral en el 10% dels casos i el 42% van ser denunciades a les autoritats.

La violència contra els professionals de la salut a Espanya està patint un increment en la magnitud del fenomen els darrers anys. En la majoria dels casos els agressors són homes, mentre que els professionals agredits solen ser les dones.

## **L'Observatori contra les Agressions en l'àmbit sanitari**

L'any 2010, el Consell General de Col·legis Oficials de Metges d'Espanya (CGCOM) va posar en marxa l'Observatorio contra las Agresiones en el Ámbito Sanitario. La finalitat és sumar esforços, fer més visible el problema, conscienciar administracions públiques,

ciutadans i pacients que l'agressió mai no es pot justificar.

Entre les fites aconseguides per l'Observatorio, en destaquen:

La introducció d'una nova definició d'atemptat que inclou tots els supòsits d'escomesa, agressió, ocupació de violència o amenaces greus de violència sobre el professional, reflectint, de manera explícita, que es consideraran actes d'atemptat els que es cometin contra funcionaris de sanitat quan es trobin executant les funcions dels seus càrrecs a l'àmbit de l'assistència pública. Així, les agressions als professionals dels sistemes públics de salut queden clarament tipificades com un delicte d'atemptat a l'autoritat que comporta per a l'agressor penes d'un a 4 anys i una multa de 3 a 6 mesos.

Una major conscienciació de les conselleries de Salut, i dels professionals sanitaris a l'hora de denunciar les agressions.

### **El darrer manifest publicat l'any 2020 per l'OMC, proposa:**

- Reforçar les mesures preventives.
- Continuar amb les campanyes de conscienciació a la societat sobre les agressions a sanitaris i les seues conseqüències.
- Desenvolupar programes formatius específics per afrontar aquestes situacions.
- Promoure campanyes sanitàries de respecte als professionals i cura i utilització responsable dels serveis sanitaris per part de les administracions.
- Incrementar les mesures de seguretat als centres, tant públics com privats.
- Aconseguir la mateixa consideració jurídica per al delicte de les agressions, tant a l'àmbit públic com als àmbits concertat i privat.
- Arribar a la unificació dels criteris emprats a les sentències judicials i que els procediments judicials siguin ràpids, expeditius i exemplaritzants.

- Potenciar els acords i la comunicació amb les administracions sanitàries, les fiscalies i cossos i les forces de seguretat de l'Estat per a l'abordatge integral de les agressions.
- Promoure la creació d'un Pla Nacional contra les Agressions a Sanitaris, en què participin tots els agents implicats: Ministeris de Sanitat, Ministeri d'Interior, Ministeri de Justícia, Cossos i Forces de Seguretat de l'Estat, Fiscalia General de l'Estat, Federació Espanyola de Municipis i Províncies, Comunitats Autònomes, Consells Generals de les professions sanitàries i Plataformes d'associacions de consumidors i de pacients.

El lema “Davant les agressions a professionals sanitaris, tolerància zero” ha d'imperar en tota prestació sanitària i és una línia vermella infranquejable pel que fa a la consideració i cura dels que ens cuiden. A Catalunya segons l'acord del Govern de 10 de maig d'enguany, s'ha creat l'Observatori per a Situacions de Violència en l'Àmbit Sanitari de Catalunya

Les darreres dades d'agressions notificades a 52 col·legis mèdics. Segons aquestes dades, el 2021 es van produir 612 agressions, 171 més que l'any anterior, cosa que situa la xifra total des del 2011 en 5.649 .

Pel que fa als tipus d'agressions sofertes, en el 87% dels casos es van produir insults i amenaces, majoritàriament a dones, mentre que el 13% restant van ser agressions que van acabar en lesions físiques. De nou, la causa principal de l'agressió és la discrepància amb l'atenció mèdica rebuda que, tot i que baixa respecte a l'any anterior, suposa un 35% del total. Encara en menor mesura, també són motiu d'agressió les discrepàncies personals (14%), el temps a ser atès (12%) i no receptor allò demanat pel pacient (10%).

# 06



*Index de reparabilitat: Un etiquetage per prendre decisions de compra sostenible*

Avui dia, molts productes de consum fallen constantment, es queden obsolets en poc temps i no es poden reparar fàcilment. Les reparacions acaben sent més costoses que el reemplaçament i aquesta situació passa factura tant a les butxaques de les persones consumidores com al planeta. Oferir informació clara, fiable i comparable pot facilitar la identificació dels productes més duradors i reparables del mercat. Un etiquetatge que puntegi el grau de reparabilitat pot incentivar la reparació davant de

l'obsolescència com a forma de reduir la petjada ecològica.

Aquesta puntuació de reparació, si es dissenya i s'aplica adequadament, pot ser una bona eina en combinació amb el reforçament del disseny dels productes i els



drets dels consumidors.

## Puntuació de reparació de la UE

Actualment, la UE prepara diverses iniciatives encaminades a crear un model de producció i consum ecològic com a part del segon Pla d'Acció per a una Economia Circular i la Nova Agenda del Consumidor de la Comissió Europea.

Per a molts productes de consum, un aspecte clau de la sostenibilitat és quant durarà i si serà fàcil de reparar. Des d'una perspectiva mediambiental, la fabricació de productes pot generar

emissions elevades que alimenten el canvi climàtic: en el cas dels smartphones, per exemple, la fabricació pot suposar més del 80% de les emissions del producte durant la seva vida útil. Per tant, ampliar la vida útil dels productes en pot reduir significativament l'impacte mediambiental global.

Una etiqueta sobre el grau de reparabilitat és una eina d'informació important que permetria comparar la reparabilitat dels productes en el moment de la compra. Segons un recent estudi de comportament,

aquesta informació al punt de venda seria de gran interès i influenciaria les decisions de les persones consumidores.

Basant-nos en els treballs i trobades de debat realitzades amb diferents organitzacions i associacions de consumidors s'ha identificat la necessitat d'una puntuació de reparació obligatòria que faci un pas més en els requisits de disseny ecològics actuals i que tingui en compte criteris centrals per a la reparabilitat de forma específica per a cada producte. Una puntuació que sempre es mostri, en línia i fora de línia, i que les autoritats controlin i sancionin en cas d'incompliment o de declaracions falses.

### **Lliçons apreses de l'índex francès de reparació**

Introduït el gener del 2021, l'índex de reparació francès presenta una gran oportunitat per aprendre i inspirar una puntuació de reparació de la UE. França ha estat el primer país a aplicar un índex de reparació a cinc categories de productes elèctrics i electrònics: rentadores, televisors, ordinadors portàtils, telèfons intel·ligents i talladores de gespa. L'índex dona a aquests productes una puntuació de 0 a 10 basada en cinc criteris de reparabilitat:

- Facilitat de desmuntatge
- Documentació de reparació



- Disponibilitat de peces de recanvi i termini de lliurament
- Preu de les peces de recanvi
- Aspectes específics del producte

Amb el llançament de l'índex francès s'ha fomentat que alguns sectors empresarials adaptin els seus productes per fer-los més reparables: alguns fabricants han publicat guies de reparació i diversos han anunciat que facilitarien l'accés a les peces de recanvi o n'accelerarien el termini de lliurament.



## Ecodisseny com a base

És fonamental fer que els productes siguin més reparables des de la fase de disseny, per exemple mitjançant requisits de reparabilitat més estrictes basats en el disseny ecològic. Actualment, la Directiva sobre disseny ecològic estableix requisits legals mínims per a la comercialització de productes, aquestes mesures poden ajudar a establir el punt de partida d'una puntuació de reparació. Aquests requisits de reparabilitat del disseny ecològic haurien d'establir el mínim perquè un producte es consideri reparable: de manera que aquells que només es basen en els criteris mínims tinguin la puntuació de reparació baixa i els que superin els requisits de disseny ecològic arribin a una puntuació més alta. Fixar els requisits



## INDICE DE RÉPARABILITÉ

mínims en els criteris de la Directiva de disseny ecològic garantiria que només es recompensin els fabricants que van més enllà de les obligacions legals mínimes. La puntuació de reparació de la UE ha de ser

obligatòria perquè les persones consumidores puguin comparar realment els productes del mercat.

### **Puntuació i ponderació de reparació que incorpori els criteris següents:**

Facilitat de desmuntatge i muntatge després de la reparació sense eines o utilitzant les disponibles habitualment a la llar.

Facilitat d'accés als manuals i les instruccions de reparació dels fabricants per garantir que tant persones consumidores, reparadores independents i grups de reparació comunitària han de tenir accés a manuals complets i fàcilment comprensibles.

Disponibilitat de peces de recanvi i termini de lliurament. És crucial que els fabricants posin aquestes peces a disposició i amb rapidesa, en un termini no superior a 10 dies.

Preu assequible de les peces de recanvi perquè la reparació sigui una opció real. Els costos excessius de les peces de recanvi fan que en la majoria de situacions sigui més rendible comprar-ne un de nou.

Visibilitat al punt de venda, tant en línia com fora de línia. Ha de ser clara, destacada i fàcil de distingir. L'índex de reparació ha de figurar en un lloc visible de l'envàs o, en el cas dels productes venuts en línia, a la pàgina web.

Vigilància d'organismes públics que verifiquin les puntuacions i l'aplicació de la legislació. Tant en el cas de l'índex de reparació francès com en el de la puntuació de reparació de telèfons intel·ligents

i tauletes proposada per la UE, els fabricants han de declarar per ells mateixos la seva puntuació global i per criteris. Cal que les autoritats disposin dels recursos necessaris per avaluar les puntuacions que apareixen tant en línia com a les botigues físiques. En els casos d'engany, són mesures coercitives essencials, com l'establiment d'un règim sancionador fort per compensar els possibles beneficis de l'ús indegut de la puntuació.

## **Passos des d'Espanya: ampliar la gamma de productes i incidir en la durabilitat**

El maig del 2021, el Ministeri de Consum va fer una consulta pública sobre la futura regulació de l'índex de reparabilitat. Iniciava així la fase de disseny d'una de les obligacions adquirides, dins del Pla d'acció d'economia circular, on s'estableix la implementació d'un etiquetatge sobre la vida útil dels productes, incloent-hi un índex de reparabilitat.

Les persones consumidores principalment desitgen que els béns que adquireixen siguin duradors i que l'opció de reparar sigui una pràctica poc freqüent. Garantir la durabilitat és, per tant, una prioritat davant la qual es necessiten mesures específiques. Espanya pot fer un pas més que, juntament amb l'ampliació de garantia aprovada, avanci el marc legal per garantir que els productes siguin realment duradors i posi fre a les pràctiques d'obsolescència programada.



De fa ja temps s'està treballant per sensibilitzar i fer una crida a la societat, governs, ciutats i empreses per abordar els reptes ambientals promovent accions i mesures per posar fi a la contaminació plàstica. La CUS – Salut + Consum + Alimentació també està treballant en diferents comissions per afavorir la reducció de residus de plàstic.

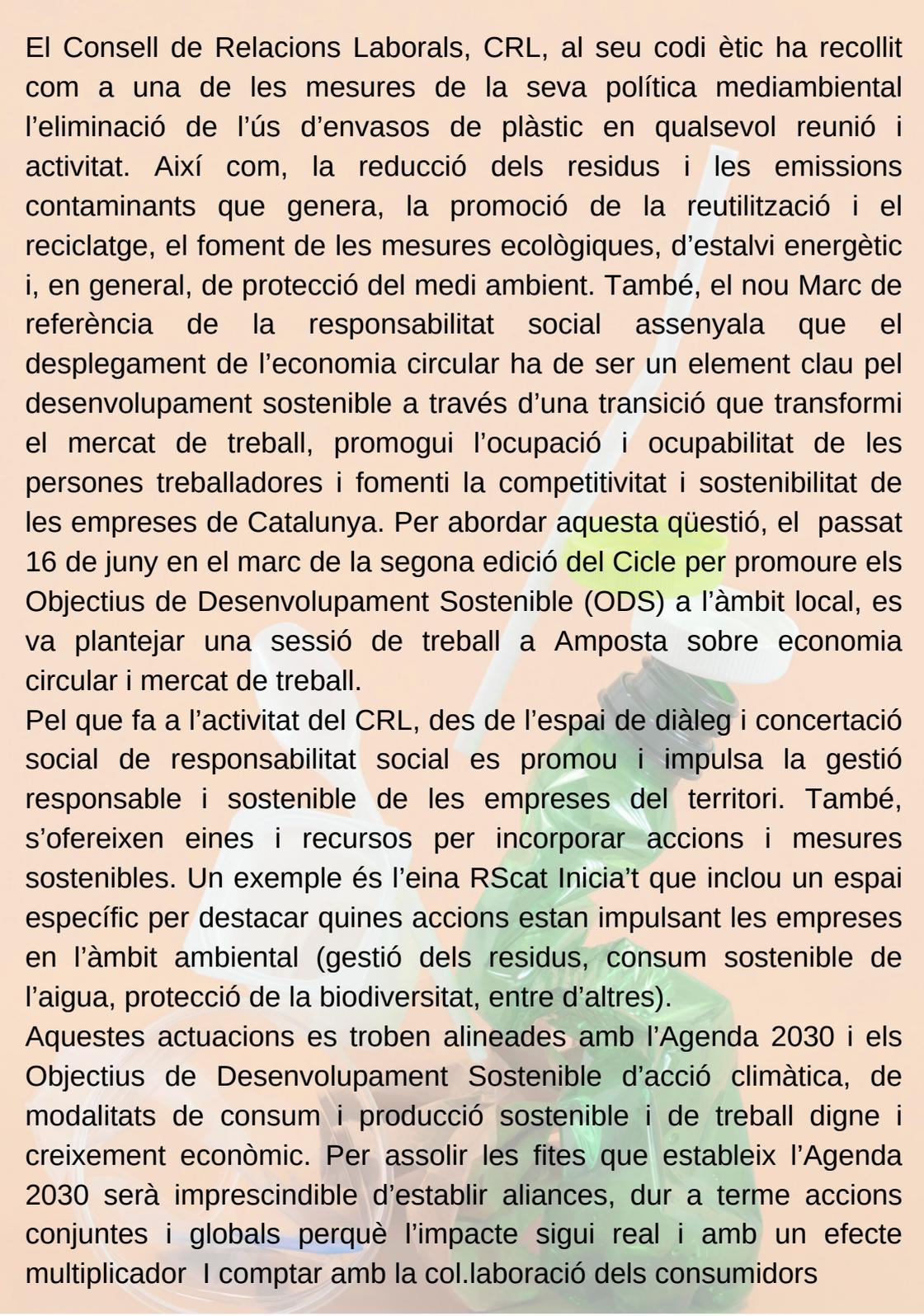
Per aconseguir la reducció i eliminació de la contaminació per plàstic no existeix una única solució. Es requereix múltiples canvis (legislatius, socials, consum, etc.) perquè es pugui du a terme aquest objectiu pel qual una de les vies és transitar cap a una economia circular. En aquest sentit, s'han de promoure accions que incorporin la circularitat fomentant pràctiques de consum i producció més sostenibles a tota la cadena de valor del plàstic. En aquests moments, cada vegada són més les empreses, administracions i governs que estan conscienciats i transitant cap a una economia verda i circular.

El programa de l'Organització de les Nacions Unides pel medi ambient ha elaborat una guia pràctica per sensibilitzar sobre aquesta problemàtica. En relació amb el plàstic d'un sol ús indica que es fabrica gairebé exclusivament a partir de combustibles fòssils, i la producció de plàstic representa al voltant del 3,4% de les emissions mundials de gasos d'efecte hivernacle. A Catalunya, el Govern de la Generalitat ha impulsat iniciatives per a la restricció de determinats productes de plàstic d'un sol ús a tots els departaments de l'Administració de la Generalitat de Catalunya i a tots els ens i organismes del seu sector públic.

07



## *Un planeta sense contaminació de plàstics*



El Consell de Relacions Laborals, CRL, al seu codi ètic ha recollit com a una de les mesures de la seva política mediambiental l'eliminació de l'ús d'envasos de plàstic en qualsevol reunió i activitat. Així com, la reducció dels residus i les emissions contaminants que genera, la promoció de la reutilització i el reciclatge, el foment de les mesures ecològiques, d'estalvi energètic i, en general, de protecció del medi ambient. També, el nou Marc de referència de la responsabilitat social assenyala que el desplegament de l'economia circular ha de ser un element clau pel desenvolupament sostenible a través d'una transició que transformi el mercat de treball, promogui l'ocupació i ocupabilitat de les persones treballadores i fomenti la competitivitat i sostenibilitat de les empreses de Catalunya. Per abordar aquesta qüestió, el passat 16 de juny en el marc de la segona edició del Cicle per promoure els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) a l'àmbit local, es va plantejar una sessió de treball a Amposta sobre economia circular i mercat de treball.

Pel que fa a l'activitat del CRL, des de l'espai de diàleg i concertació social de responsabilitat social es promou i impulsa la gestió responsable i sostenible de les empreses del territori. També, s'ofereixen eines i recursos per incorporar accions i mesures sostenibles. Un exemple és l'eina RScat Inicia't que inclou un espai específic per destacar quines accions estan impulsant les empreses en l'àmbit ambiental (gestió dels residus, consum sostenible de l'aigua, protecció de la biodiversitat, entre d'altres).

Aquestes actuacions es troben alineades amb l'Agenda 2030 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible d'acció climàtica, de modalitats de consum i producció sostenible i de treball digne i creixement econòmic. Per assolir les fites que estableix l'Agenda 2030 serà imprescindible d'establir aliances, dur a terme accions conjuntes i globals perquè l'impacte sigui real i amb un efecte multiplicador i comptar amb la col.laboració dels consumidors

La protecció solar resulta imprescindible per cuidar la nostra salut encara que és freqüent que quan se'n parla, la majoria de nosaltres només

08



## *Ulleres de sol segures i de bona qualitat*

pensem en les cures de la pell, protectores i un barret o un mocador per cobrir el cap. Però hi ha una part del nostre organisme tan delicada o fonamental per a la nostra salut global com són els nostres ulls.

És fonamental durant tot l'any i especialment a l'estiu protegir els nostres ulls amb l'ús de les ulleres de sol. Hem de portar sempre a sobre i en cas d'onada de calor, encara més.



Un aspecte essencial és saber si les nostres ulleres de sol són segures. Podem veure'ns temptats de comprar unes ulleres de sol a preus molt barats a molts mercats ambulants o botigues però hem de tenir present que això pot afectar seriosament la nostra vista. Les ulleres de sol més enllà d'un complement de moda, és un article vinculat a la salut i protecció ocular, per la qual cosa és molt important que es tracti d'ulleres de sol homologades i que compleixin perfectament la funció de filtrar els raigs solars. Un primer dubte és saber si les ulleres de sol que fem servir o que volem comprar estan homologades. Hem de comprovar que compten amb un etiquetatge adequat que ens n'assegura la la qualitat. A més, han de comptar amb filtre UV i tenir més pes, ja que les ulleres amb uns bons vidres o lents pesen més que les no homologades.

## Etiquetatge de les ulleres de sol

Les ulleres de sol han d'especificar que tenen filtre UV, així com el tipus de filtre solar de què es tracta. De la mateixa manera, cal que estigui ben visible el logotip CE, que assegura l'homologació de Conformitat Europea, el nom del fabricant i les dades del model de les ulleres.

Evitar comprar aquelles que vinguin sense etiquetatge o simplement amb el logotip CE però no ofereixin cap altra dada. Per tant, recomanem escollir les ulleres de sol que inclouen a més les dades del fabricant i el model d'ulleres i per a més seguretat alguns fabricants fins i tot afegeixen un petit fulletó amb les característiques i la garantia, així com segells de qualitat del propi fabricant.



Adquirir-les a òptiques oficials és el mètode més segur per obtenir unes ulleres de sol segures si tenim dubtes a l'hora de triar-les. A més, en aquests establiments especialitzats ens poden recomanar quin és el model d'ullera de sol que més s'ajusta a les nostres necessitats en funció de les activitats que realitzem. És evident que no és el mateix utilitzar-les per conduir que per anar amb bicicleta, a la neu o a la platja o per córrer.

## Tipus de filtre solar

La categoria del filtre solar de les ulleres de sol va del 0 al 4. Les del número 0 són les lents més clares i les del 4 les més fosques, guardant

relació amb la quantitat de radiació absorbida de cadascuna. Les que tenen filtre 2 i 3 són les més habituals per al nostre ús diari a l'hora de caminar per l'exterior o anar a la platja. No obstant això, a la neu o a la sorra de platja amb dies de sol extrem, el millor és el filtre 4, encara que amb aquestes mai no s'ha de conduir.

## **Tipus de lent**

Entre els diferents tipus de lents, podem escollir entre fotocromàtiques i polaritzades. No n'hi ha unes de millors que d'altres, sempre que compleixin els requisits que hem descrit. Les fotocromàtiques poden adaptar-se a la intensitat de la llum ambiental, de manera que notaràs com s'aclareixen o s'enfosqueixen en funció de les circumstàncies. Per això, no eviten els reflexos i poden enlluernar-nos segons quines ocasions.

Les lents polaritzades, però, són les més adequades per practicar esport a l'aire lliure i conduir. Eliminen els reflexos, eviten que puguem quedar enlluernats i filtren els excessos de llum. Son molt còmodes i si només en farem servir un parell, encara que el seu preu sigui una mica més elevat, aquest model és aconsellable atesa la seva versatilitat. Per últim la lent no ha de tenir distorsions. Per anar bé, la lent de bona qualitat ha de tenir una graduació absolutament neutra, encara que siguin vidres grans. Si el fabricant no ha procurat complir amb això, pot donar com a resultat una lent que donarà bona visibilitat pel centre de visió, però per les parts dels extrems del vidre es pot produir una certa distorsió d'allò que veiem, amb la qual cosa estaríem afegint-hi una mena d'astigmatisme provocat.

Una manera de comprovar-ho és posar-se-les i notar quines sensacions hi ha si mirem pels costats del vidre. Si notem mareig, que tot es mou o una certa incomoditat, és fàcil que la qualitat òptica de la lent no sigui bona. Quan ens les posem hem de notar que la nostra visió és òptima i no ens distorsiona l'espai. Les lents de sol per esport i altres activitats també poden ser graduades.

- Fonts  
1 - ACSA  
2 - CECU  
3 - Societat Espanyola de Malalties Infeccioses i Microbiologia Clínica  
4 - Observatori de Bioètica - Instituto de Ciencias de la Vida  
5 - Organització Mèdica Col·legial (OMC)  
6 - CECU  
7 - Gencat  
8 - Col·legi d'Òptics i Optometristes de Catalunya



# FES-TE SOCI !

**La CUS, Salut, Consum i Alimentació és una associació de consumidors amb més de 35 anys de treball al serveis del consumidor.**

**LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS, per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.**

**Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:**

- **La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada**
- **Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.**
- **Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.**
- **Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.**
- **Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.**
- **Mediacions.**
- **Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.**
- **Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.**
- **Participació en xerrades i tallers.**
- **Alertes i informacions a través del web.**
- **Accés directe als continguts restringits.**
- **Participació a les Assemblees de la CUS: Salut + Consum + Alimentació**

*si vols més  
informació no  
dubtis en posar-te  
en contacte  
amb nosaltres !*

BARCELONA. AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C. 08002 - BARCELONA  
T/ 93 302 41 38

• LLEIDA. ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA  
T/973 27 02 20

• MOLLERUSSA. AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA  
T/ 973 270220

• TÀRREGA. CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA  
T/ 973 270220

• web: [www.cus-usuaris.org](http://www.cus-usuaris.org)

• e-mails: [salut@cus-usuaris.org](mailto:salut@cus-usuaris.org) / [consum@cus-usuaris.org](mailto:consum@cus-usuaris.org)

• Facebook: CUS USUARIS / CUS

• X: @cus\_usuaris

• Instagram: [usuaris\\_cus](https://www.instagram.com/usuaris_cus)

• YouTube: CUS Consumidors i Usuaris