

3 SALUT I BENESTAR





+400 MILIONS
de persones no tenen accés
als serveis de salut¹

800 dones moren diàriament al món
per complicacions en el part¹

5% de les persones adultes pateixen
depressió, sobretot les dones¹



El suïcidi és la **primera** causa de mort
entre els i les joves de 15-29 anys²
L'edat mitjana d'inici al consum
d'alcohol és als **14 anys**³

Les malalties cardiovasculars i vasculars
cerebrals són les causes de mort més
habituals en persones adultes²

25% de persones ateses a la
sanitat pública ha patit
algun trastorn de salut mental al
llarg de la seva vida⁴



Cada any moren **3.500**
persones a l'Àrea Metropolitana de Barcelona
a causa de la contaminació⁵

El servei Esplugues amb tu ha atès
118 persones al llarg del 2022⁵

Habitants:  8.000 milions  48 milions  7,9 milions

Fonts: (1) OMS, (2) INE, (3) Ministerio de Sanidad, (4) Generalitat de Catalunya,
(5) Àrea Metropolitana de Barcelona, (6) Ajuntament d'Esplugues

QUÈ PODEM FER?



-  **Aprofitar** la vida diària per fer activitat física: caminar, pujar escales o moure'ns en bicicleta.
-  **Fomentar** les relacions positives amb familiars, companys, amics i amigues, etc.
-  **Mantenir** bons hàbits higiènics i prendre mesures preventives contra les malalties infeccioses.
-  **Menjar** variat, prioritzant 5 racions de fruita i verdura al dia i disminuint la ingesta d'aliments ultraprocessats.
-  **Dormir** entre set i nou hores, en un ambient confortable i fosc.
-  **Gaudir** de temps d'oci saludable, variat i actiu.
-  **Demandar** ajuda a l'entorn i als serveis públics com 'Esplugues amb tu'.



missiods.esplugues.cat



Tot el material que conforma aquesta estructura serà reciclat per a nous usos

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.