



▶ 7 Noviembre, 2015

SALUD JORNADA

Cruzada contra el tabaco

Trescientos fumadores leridanos participan cada año en un programa de deshabituación del hospital de Santa María || Los interesados en dejar de fumar tienen buena salud y el 40% lo logra

S. DIEGO
 | LLEIDA | El tabaco o, mejor dicho, el hábito de fumar va a la baja. Así lo aseguraron ayer los expertos en sanidad que participaron en una jornada sobre tabaquismo en Lleida, que este año llega a su décima edición y que se ha convertido en todo un referente en Catalunya. Uno de sus impulsores, Francesc Abella, jefe de la unidad de Tabaquismo del hospital de Santa María, explicó que cada año esta unidad recibe 300 nuevos pacientes interesados en dejar de fumar. La media de visitas de seguimiento son unas 1.500 anuales, según Abella. Estos fumadores entran a formar parte de un programa de deshabituación del tabaco que consiste en proporcionarles medicación como parches de nicotina, si es necesario, y hacer un completo seguimiento para ayudarles a dejar de fumar a través de visitas periódicas, mensajes al móvil y terapia de grupo. Según Abella, el 40% de sus pacientes logra dejar de fumar (con resultados obtenidos al cabo de un año de empezar el tratamiento), lo que representa un buen índice de éxito. "Seguimos estrategias no convencionales, como los mensajes al móvil, la terapia de grupo, el uso de Facebook o la ayuda de un nutricionista. Todo ello contribuye a lograr estos resultados", explicó Abella.

"Creemos que en diez años solo fumará la población marginal", pronosticó y añadió que el perfil de paciente ha cambiado en los últimos años. Ahora la media de edad de los interesados en dejar de fumar ronda los 45 años y se trata de personas que no presentan ninguna patología. "Son personas concienciadas sobre la importancia de una buena alimentación y de la práctica de actividad física y quieren dejar de fumar como una inversión en calidad de vida", explicó. La ley antitabaco y la mayor percepción del riesgo que comporta fumar también han ayudado a que cada vez los fumadores sean menos. La jornada de ayer se centró en el papel de los pacientes.



ITMAR FABREGAT

Unos 140 profesionales y estudiantes de la salud se reunieron ayer en el campus de Cappont de la UdL.

Un experto en cambio climático y salud, moderador de la jornada

■ Bajo el título *La deshabituació del tabac: l'usuari com a centre d'interès*, la jornada de ayer contó con un moderador de excepción, José Ramón Calvo Fernández, catedrático de Educación para la Salud de la Unversidad de las Palmas de Gran Canaria. Calvo es un especialista en cómo afecta el cambio climático sobre la salud y fue uno de los científicos designados por el que fue vicepresidente de los EEUU, Al Gore, para pronunciar conferencias internacionales alrededor del programa *Reality of Climate Change* con el objetivo de concienciar a los gobiernos y la sociedad.

EN PRIMERA PERSONA

«En mi caso el miedo a la enfermedad fue la clave»

Ignasi Gilabert

EX FUMADORA

■ Ignasi Gilabert es uno de los usuarios de la unidad de Tabaquismo del Hospital de Santa María y no duda en recomendar a otros fumadores que sigan su ejemplo. Ignasi fumó un paquete de tabaco diario desde los 15 años hasta los 65, cuando le diagnosticaron una enfermedad vascular. "Mi familia ya llevaba años insistiendo en que dejara de fumar, pero me veía incapaz. Fue cuando llegó el diagnóstico de la enfermedad que me di cuenta de la necesidad de abandonar el tabaco. El miedo en mi caso fue la clave", explicó. El próximo enero hará cinco años de su primera visita en el Santa María. Desde entonces, Ignasi no ha recaído. "Conocer al doctor Abella



SABINA DIEGO

fue la suerte de mi vida. Con él y su equipo logré dejar de fumar sin ansiedad, porque a los fumadores lo que más miedo nos da de dejar el tabaco es el sufrimiento", aseguró. Ignasi añadió que el cigarro que más le costó dejar fue el que se fumaba esperando el autobús. "Con la ayuda psicológica y de la terapia de grupo lo conseguí, estoy muy satisfecho", concluyó.

«Cuando dejas el tabaco te sube la autoestima»

Àngels Viu

EX FUMADORA

■ Àngels Viu fumó durante 35 años de su vida. Empezó cuando era una adolescente y logró dejar el tabaco hace ahora dos años y medio. "Yo no me creía capaz y no había hecho ningún intento. Fumaba dos paquetes al día y creía que era una superadicta. Acudí a la unidad de Tabaquismo de la mano de un compañero, que no paró de insistir, pero mi actitud era totalmente escéptica", explicó. En quince días Àngels logró dejar de fumar. "La primera semana seguí una pauta descendente de consumo y a la segunda lo dejé del todo. Durante un tiempo me ayudé de parches de nicotina, pero lo más importante fue la terapia psicológica", añadió. Ahora se une a la te-



SABINA DIEGO

rapia de grupo una vez al mes. "Refuerzas tu compromiso y puedes ayudar a otras personas a dejar de fumar", dijo. Según Àngels, cuando dejas de fumar "te das cuenta de que hay vida después del tabaco". También aseguró que le subió la autoestima. "Pensé que si había logrado dejar de fumar podía enfrentarme a cualquier otro reto", concluyó.

La noticia, en Lleida Televisió

SEGRE plus

Vea el vídeo en su móvil con el código.