

Día Mundial Sin Tabaco

Hace un mes, el Concello de A Estrada puso en marcha su Unidad de Tabaquismo para echar una mano a los ciudadanos que deseen dejar a un lado los malos humos y abandonar el consumo de

cigarrillos. El balance de este primer mes de actividad es altamente positivo. No en vano, los 27 usuarios atendidos arrojan una media de casi un fumador por jornada decidido a dejar el tabaco. El

programa que se sigue no utiliza fármacos. Se basa en un sistema cognitivo-conductual que intenta que el usuario vaya reduciendo el consumo de nicotina y se libre de ella en cuatro semanas.

Librarse de los malos humos

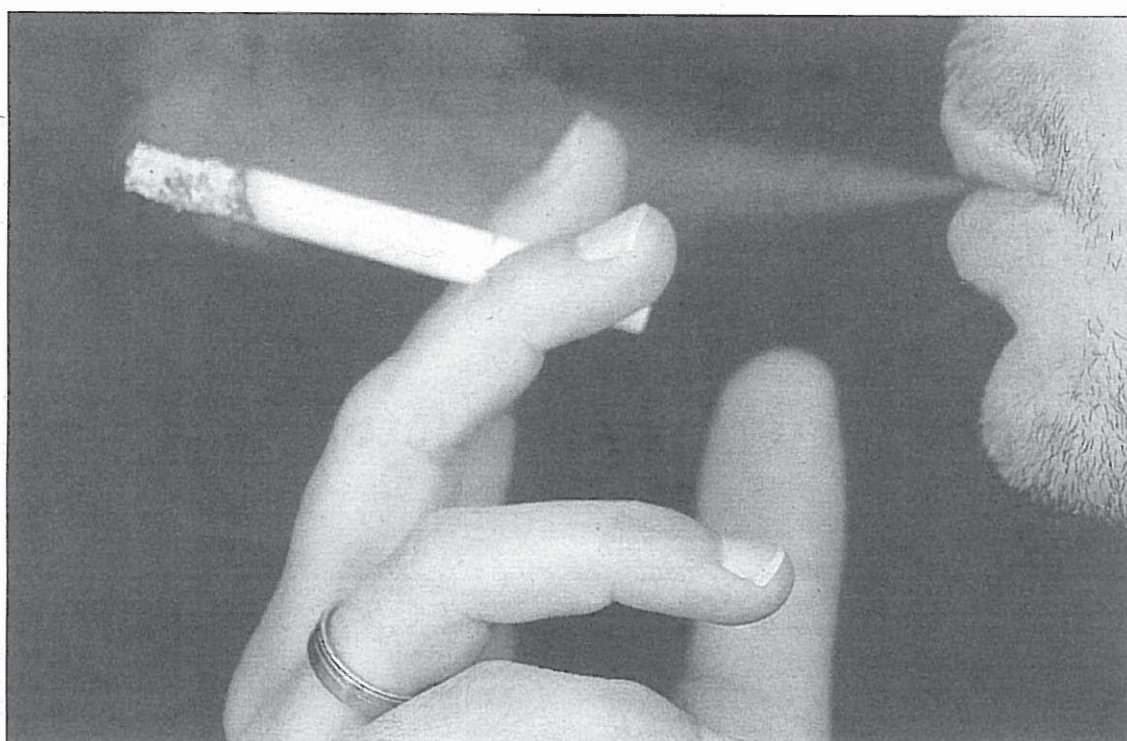
La Unidad de Tabaquismo puesta en marcha en A Estrada cierra su primer mes de actividad prestando atención a 27 usuarios, de los que el 60% son mujeres con más de 15 años de adicción a la nicotina

ANA CELA ■ A Estrada

Casi un estradense por día ha decidido durante el último mes dar un plantón al tabaco. A comienzos de mayo, la Concellería de Sanidade puso en marcha su Unidad de Tabaquismo que, coincidiendo con la conmemoración del Día Mundial Sin Tabaco, hizo público el balance de su primer mes de actividad. Un total de 27 usuarios fueron atendidos hasta el momento en este servicio, de los cuales un 60% son mujeres con más de 15 años de adicción a la nicotina. El perfil mayoritario de las personas que han acudido a esta unidad para dejar este nocivo hábito se completa con una franja de edad de entre 30 y 45 años. En su mayoría estos fumadores son residentes en el casco urbano.

Desde el departamento municipal que dirige Óscar Ranaño y que gestiona la Unidad de Tabaquismo a través del servicio de Prevención de Drogodependencias se indicó que el tratamiento que se realiza no es de carácter farmacológico sino de tipo cognitivo-conductual. De este modo, el procedimiento que se sigue se basa en una reducción gradual del consumo de tabaco a lo largo de cuatro semanas, para pasar seguidamente a la fase de abandono definitivo y, después, a consolidar el abandono de este hábito.

Las sesiones que se han venido desarrollando durante el últi-



El Concello abrió hace un mes su Unidad de Tabaquismo para ayudar a dejar de fumar. // Bernabé/Luismy

mo mes son de tipo individualizado. La unidad programa objetivos graduales y semanales para que el usuario vaya dejando poco a poco la nicotina, de una manera sistemática y planificada. Así, con las personas que se acercan hasta el concello con la firme y voluntaria decisión de librarse de los malos humos se trabaja a través de estrategias que persiguen favorecer un cambio de esquemas cognitivos y la modificación de la conducta, eliminando o disminuyendo los

factores que hagan que fumar se les presente como algo deseable.

De igual modo, desde el citado departamento municipal se insiste en que, aunque la nicotina causa una dependencia importante en las personas que la consumen, dejar de fumar es posible. No obstante, requiere que el fumador se tome en serio el programa y lo siga de un modo serio, sistemático y con dedicación.

La meta de abandonar este

consumo se consigue, siempre que el programa se siga bajo estos principios, en cuatro semanas. Durante este tiempo se va reduciendo la cantidad de nicotina y alquitrán que consume el fumador. No obstante, se incide en que se evita que se produzca el fenómeno de la compensación nicotínica. De tal manera, se disminuye la intensidad del estímulo a medida que la persona va perdiendo la dependencia fisiológica, sin llegar a padecer el síndrome de abstinencia.

El programa que sigue esta unidad tiene tres fases: preparación para dejar de fumar, abandono de los cigarrillos y mantenimiento de la abstinencia. El primer día que el usuario acude a la unidad para decir no al tabaco se le hace un test para evaluar su grado de dependencia y la motivación que presenta para dejar de fumar. A ello sigue una entrevista en la que se abordan cuestiones como la situación laboral, familiar y social, preguntándole también si esta es la primera vez que intenta apartar el paquete de cigarrillos de su vida. A partir de toda esta información se establece un protocolo individualizado.

Para cualquier edad

La Unidad de Tabaquismo de A Estrada ofrece tratamiento y apoyo continuo a fumadores de cualquier edad, incluidos adolescentes, ya que, según se indicó en su momento, pudo detectarse que hay jóvenes de 17 y 18 años que tienen una fuerte dependencia del tabaco, tras haberse iniciado a temprana edad en este consumo.

Este servicio está abierto al público de 09.00 a 11.00 horas. No obstante, si un usuario no puede asistir en esta franja horaria, se intentaría consensuar otro momento para prestarle atención. La unidad está localizada en la oficina de Prevención de Drogodependencias, ubicada en la planta baja del consistorio.

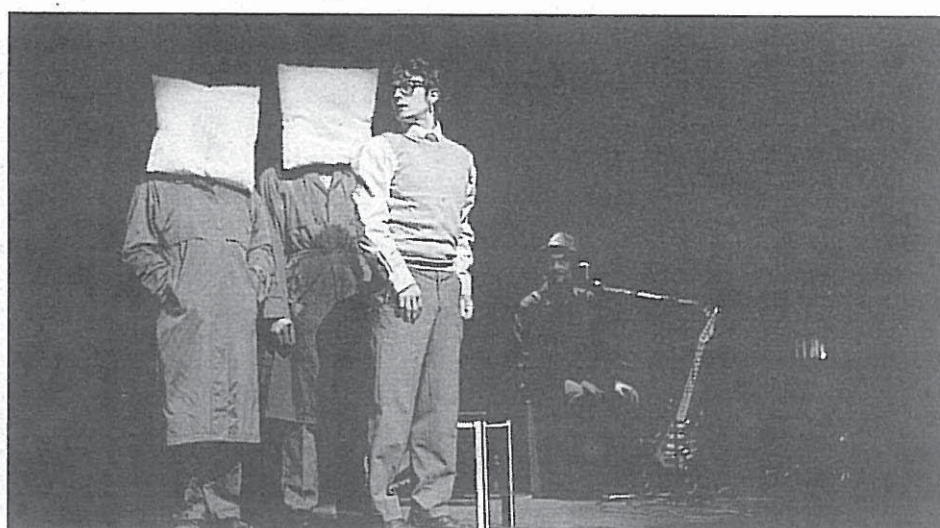


■ Un total de 370 estudiantes de A Estrada, alumnos de los cuatro institutos locales y de dos centros de Primaria, disfrutaron en la mañana de ayer de la obra de teatro *Smoke City*, una actividad propuesta desde el departamento de Prevención de Drogodependencias del Concello para conmemorar el Día Mundial Sin Tabaco. La

Una ciudad de humo y mafias que anima a pasar del tabaco

pieza, de la compañía Malasombra, lleva asociada una unidad didáctica para trabajar en las aulas. Puso al público ante una ciudad dominada por las mafias del tabaco,

reflexionar sobre este nocivo hábito. Al término de la función, los actores compartieron un coloquio con los asistentes.



Bernabé/Luismy

dirigidas por el capo Silvio Nicotini. *Smoke City*, el paraíso del humo, invitó a los jóvenes asistentes —alumnos de primero y segundo de la ESO y de sexto de Primaria— a