

*Deshabitarse del tabaquismo es uno de los propósitos más extendidos cuando empieza el nuevo año*

## Objetivo: dejar de fumar

JAUME RIBELL

Dicen que año nuevo, vida nueva. Cada 1 de enero, quien más quien menos, se autoimpone una serie de objetivos y de buenos propósitos. Parece que es un momento en que todos estamos más predispuestos a hacer aquello que normalmente no tenemos motivación para hacer. Y cada vez más, el buen propósito de nuevo año que se hacen muchos y muchas es el de dejar el tabaco. Es un clásico que cada día va tomando mayor fuerza, y que en este 2005 se ve apoyado además por la voluntad del Gobierno Central de aplicar la línea más dura en la lucha contra el tabaquismo.

En España, el 40% de personas mayores de 14 años fuman y el tabaco se ha convertido ya en la primera causa de enfermedad y muerte evitables, ya que las sustancias que incluye el tabaco son capaces de provocar más de 25 enfermedades diferentes, entre ellas el cáncer. El resultado es que más de 55.000 personas murieron el año pasado en España a causa del tabaco. Es decir: un problema de salud pública de primera magnitud.

Por ello, se calcula que el 60% de los fumadores se plantean dejar de fumar, y que un 30% lo ha intentado ya alguna vez.

### MAÑANA LO DEJO

Basta con salir a la calle y preguntar: la gran mayoría de personas que van fumando por la calle reconocen haber pensado en dejar de fumar, y aseguran que este año (un año más) se lo han vuelto a plantear. Sin embargo, no tantos lo han intentado ya, porque ya se sabe que del dicho al hecho... Es el caso de **Charo**, de 37 años, que asegura que "cada año por estas fechas me lo planteo, pero siempre



Xavier Solanas

Josep Toll responsable de la unidad antitabaquismo de la Mútua Ntra. Sra. del Carme.

pienso: empiezo mañana. Y claro, siempre hay otro mañana". Aunque asegura que "algún día sí que tendré que planteármelo en serio".

Más en serio se lo ha planteado en más de una ocasión **Marta**, de 43 años,

quien afirma que "cada fin de año lo he dejado durante un tiempo, pero es como hacer régimen: a las dos semanas te olvidas. Siempre acabas encontrando una excusa para volver a fumar". A lo que añade que "la vez que más tiempo es-

## Dejar de fumar es posible

Bajo el lema 'Dejar de fumar es posible', la Mutualitat Nostra Senyora del Carme, 'La Mútua', puso en marcha el pasado mes de julio una nueva Unidad de Deshabitación Tabáquica (UDT), con la voluntad de adaptarse a esta nueva demanda de muchos fumadores que desean dejar de fumar y no pueden o les cuesta mucho. Se trata de una unidad multidisciplinar que incluye medicina interna (Dra. **Rosa Guitart**), acupuntura (Dra. **Montserrat Torner**), psiquiatría y psicoterapia (Dra. **Montserrat Castells**) e enfermería (**Marina Querol**) para hacer frente a todo tipo de problemas que puede encontrarse el fumador a la hora de dejar ese hábito. Y es que del 30% de fumadores que han intentado dejarlo alguna vez, "sólo el 6% de ellos consiguen deshabitarse", explicó la doctora Guitart el día en que se presentó este servicio. "¿Y por qué no lo dejan si quieren hacerlo y saben que es malo? Pues porque no pueden, porque cuesta mucho. Por eso este equipo ha creado una serie de estrategias para ayudarles", añadió.

Unas estrategias cuyo primer paso es realizar un diagnóstico del fumador, donde se analiza su grado de dependencia, la cantidad de dióxido de carbono que tiene en los pulmones y los daños que haya podido sufrir. Una vez diagnosticado, se traza un plan personalizado que, en los casos en que la adicción sea más grande, pasa también por la psicoterapia y la acupuntura. Según las necesidades del paciente, se realizan de cuatro a seis visitas durante los dos primeros meses y se establece un programa de medicación en caso de que sea necesaria. Asimismo, se evalúa el riesgo cardiovascular y se programan dietas para evitar los aumentos de peso.

**NUEVA OFERTA**  
La demanda ha hecho que los centros sanitarios empiecen a ofrecer unidades de deshabitación tabáquica

tuve fueron dos meses". Mucho más tiempo sin fumar lleva **Francisco**, de 48 años, 4 de los cuales sin fumar: "Fumaba más de dos paquetes diarios, y lo dejé de golpe", asegura orgulloso. "Un día me dije: tengo que dejarlo, y lo dejé, sin más". Ahora asegura que su calidad de vida ha mejorado. Y no sólo eso: "Hasta que no lo dejas no te das cuenta de la cantidad de dinero que te gastabas en tabaco", afirma.

Igual le ocurrió a **Ferran**, de 54 años, que llegó a fumar "hasta tres paquetes diarios". Hasta que se dio cuenta que "por las mañanas, al levantarme, tosía mucho. Y me cansaba por nada, sólo de correr un poco para coger el bus o para subir unas escaleras". Así que decidió dejarlo. Aunque no fue fácil: "Estuve años probando de todo: que si parches, que si chicles... Pero al final, no fue hasta que me di cuenta de que mi salud estaba empeorando que decidí tomármelo en serio. Y me costó, pero mira, ya llevo casi dos años sin fumar. Y que dure".

**SISME**  
AL SUD-EST ASIÀTIC

COMPTE D'EMERGÈNCIA: la caixa  
2100 3291 95 2200109437

Mans  Unides

**MAREMOTO**  
EN EL SUR-ESTE ASIÀTICO

CUENTA DE EMERGENCIA: la caixa  
2100 3291 95 2200109437

Mans  Unides  
www.mansunides.org