ner una imagen física más positiva,

disminuyendo la depresión, la an-

siedad y el nivel de estrés", explica

Madó González de la Sección de

Psicología del Deporte del Colegio

toalla antes de apreciar sus benefi-

cios. "Los motivos de abandono es-

Sin embargo, muchos tiran la

Oficial de Psicología de Galicia.

ÁGATHA DE SANTOS . Vigo

Dejar de fumar, hacer más ejercicio controlar el estrés y comer sano son los cuatro principales propósitos para el nuevo año. Expertos gallegos en estos ámbitos dan algunas claves para acometer estos retos con éxito. El día después de Reyes, que pone fin a las fiestas navi-deñas, suele ser la fecha elegida para acometer estos retos.

Elisardo Becoña, catedrático de Psicología de la Universidad de

de Santiago Compostela (USC) y respon-sable de la Unidad de Tabaquismo, asegura que dejar el tabaco es posible y anima a todos los fumadores a intentarlo.Las razones son muchas, aunque el especialista destaca tres: salud, mejor calidad de vida y dinero. En este sentido, recuerda que so lo en España el tabaco causa 58.000 muertes prematuras al año –unas 4.000 en Galicia-."No cabe duda de que el mejor regalo que un fumador puede hacerse a sí mismo y a su familia es dejar de fumar.Vivirá más y mejor, y habrá conseguido derrotar esa dependencia que le te-

nía preso", dice. El psicólogo recomienda a quien se haya planteado dejar de fumar que en los días previos descienda

consumo de cigarrillos y que el día marcado para dejarlo intente distraerse con actividades agradables, como disfrutar de sus aficiones o el aire libre,y que busque el apoyo de las personas más cercanas para mantenerse abstinente."Y sobre todo, no llevar tabaco encima ni tenerlo cerca", dice. Por el contrario, desaconseja tajantemente sustituir el tabaco por los cigarrillos electró-nicos. "No son

opción -afirma-. Son más bien un autoengaño que impide dejar de fumar o que hace que si siquiera se lo plantee'

Becoña asegura que dejar de fumar no es tan difícil."La mitad de los varones españoles han dejado de fumar en los últimos 30 años. Por tanto, se puede si se quiere. Cada año deja de fumar un 2 o 5% del total de fumadores, aunque nuevos jóvenes comienzan a fumar, lo que hace

Con la llegada del nuevo año, llegan los buenos propósitos, que suelen aplazarse hasta fi-nalizadas las fiestas. Dejar de fumar, hacer ejercicio, controlar el estrés y comer mejor son

cuatro de los propósitos que los gallegos marcan en el calendario del nuevo año. Muchos se quedan en el camino, aunque otros sí se cumplen. Expertos gallegos explican cómo.

# Este año sí que puedo...

Expertos aconsejan como cumplir los própositos del nuevo año como dejar el tabaco, hacer algo de ejercicio, controlar el estrés y comer más sano

## **DEJAR DE FUMAR**



Jorge ELISARDO BECOÑA Unidad de Tabaquismo

"Dejar de fumar es el mejor regalo



Por dinero

¿Cómo? = Hay diferentes métodos e incluso apoyo farmacológico.

El tabaco provoca

58,000 muertes

prematuras en

España cada año

#### **COMER SANO**



AMIL VIÉITEZ

Nutricionista

"Una dieta saludable avuda a mantener el peso ideal y retrasa el envejecimiento"



¡Qué aporta? - Llevar una dieta saludable ayuda a alcanzar y mantener el peso ideal; mejora el rendimiento durante el ejercicio y previene lesiones, y refuerza el sistema inmunológico.

¿Qué contiene? Incluye alimentos frescos, frente a los productos precocinados.

## HACER EJERCICIO



MADÓ GONZÁLEZ

"La práctica de eiercicio tiene beneficios físicos v psicológicos"



¿Qué aporta? El ejercicio mejora el estado físico, aumenta la autoconfianza al tener una imagen más positiva, y disminuye la depresión y la ansiedad.

¿Cómo empezar? Lo aconsejable es empezar de forma gradual, en grupo y de la mano de profesionales.

### **MENOS ESTRÉS**



ANA PAULA MARTÍNEZ

Psicóloga

"Si el estrés no se remedia, puede traer problemas importantes de salud"



¿Qué es? El estrés es una respuesta fisiológica frente a demandas externas que requieren una respuesta. La fuente puede venir de una situación exigente o

¿Cómo combatirlo? - No ocultando el problema. La ayuda de los demás es importante.

tán muy bien estudiados: la falta de motivación, el aburrimiento si no

se elige bien la actividad, y la percepción de falta de tiempo", argumenta González, para quien cualquier momento del año es bueno para plantearse nuevos objetivos."Lo importante es que estén bien planteados, que sean realistas", aduce. Por ello, es importante que quien se inicie en la práctica del deporte lo haga de forma gradual, explica, en grupo y de la mano de profe-sionales."No sir-

ve de nada em-

pezar muy fuer-

te y abandonar

a las pocas se-manas", insiste. Aparcar el estrés es otro deseo recurrente que no siempre se consigue. Ser realistas con las metas que nos marcamos y no ocultar este estado de ansiedad son dos de las claves para romper con el estrés. 'Además de lo que uno pueda hacer por sí mismo, la comunicación con la familia es fundamental.Divulgar

y no ocultar lo que está viviendo puede ayudar a que los demás se impliquen y sean un apoyo real", explica la psicóloga Ana Paula Martínez, que recuer-da que este problema puede padecerse a cualquier edad, por lo que los niños tampoco están libres de vivir estresados. "Demasiadas actividades escolares o extraescolares, o situaciones como separaciones o crisis familiares pueden provocar

estrés en los ni-ños", explica la psicóloga, que advierte de que un estrés prolongado puede acarrear graves problemas de salud, como cardiopatías, hiper-

No hay duda de que dejar a un lado los malos humos, ya sean causados por el tabaco o por el estrés, ejercitar los músculos y cambiar la comida basura por la cocina de la abuela puede ayudar a afrontar este 2016 con más brío

que el descenso sea lento", asevera. Tampoco los intentos fallidos deben disuadir al fumador de volver a intentarlo de nuevo. Todo lo contrario."Cuantos más intentos, mayor será la probabilidad de éxito final porque sabrá donde ha fracasado antes y lo que tiene que hacer en este nuevo intento", anima.

Llevar una dieta más equilibrada, prescindiendo de la comida rá-

pida, y aumen-tando el de frutas y verduras, es otro de los grandes retos para el nuevo año."Una alimentación saludable debe aportar hidratos de carbono, pro-

teínas y grasas, sobre todo insaturadas, además de vitaminas y minerales en proporciones adecuadas para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares", explica la nutricionista viguesa Amil Viéitez. Además, ayuda a alcanzar y mantener el peso ideal, retrasa el envejecimiento; mejora el rendimiento y previene lesiones durante el ejercicio físico, y refuerza el sistema inmunológico, añade la autora de la Dieta Coherente.

Pero una dieta saludable, matiza,no solo depende de la cantidad de calorías que se ingieren, sino de la frecuencia de su consumo. "Un indicador de dieta equilibrada es realizar 5 comidas principales al día y 2-3 tentempiés", concreta. Otro aspecto importante es no abusar de la sal. el azúcar y los edulcorantes para evitar problemas como hipertensión, obesidad y diabetes. Al mismo tiempo, hay que mantener una correcta hidratación, bebiendo entre un litro v medio v dos litros de agua al día.

Viéitez opina que, en general, consumimos más calorías de las que necesitamos, ingesta que no compensa con el deporte. "Esto lleva a que la incidencia de obesidad sea cada vez mayor tanto en adultos como en niños, además de las enfermedades asociadas, como diabetes, patologías cardiovasculapaña no se hacen bien las cinco comidas al día para mantener en equilibrio la insulina, y consumimos muchas grasas y bollería industrial, y pocas verduras y frutas de temporada", explica. También la comida rápida ha conquistado las mesas, debido a la globalización y a la falta de tiempo, según la nutricionista, que aporta otro tercer mo-

tivo: "Tienen un sabor característico por las salsas ricas en azúcar y grasas trans, lo que ge-

Muchos son también quienes se marcan

ta la confianza en uno mismo al te-

nera adicción"

calorías de las que quemamos, lo que causa obesidad

Consumimos más

tensión y depresión.

como reto hacer algo de ejercicio. Diversión, salud y forma física son tres de los motivos que animan a los gallegos a practicar alguna actividad física. "El ejercicio no solo aporta beneficios físicos, sino también psicológicos porque aumen-



**₹Por qué dejarlo?** Por salud –solo en España, el tabaco provoca 58.000 muertes prematuras al año-.

Por mejorar la calidad de vida

de un pensamiento res e hipertensión. Ademas, en Es-