

## CAMPAÑA DE LA UNIDAD DE TABAQUISMO DE LA USC

## «Con lo que se gasta en tabaco, en 10 años se compra un coche»

*Catarros, resfriados y gripe están entre los principales motivos de salud para dejar de fumar, afirma Becoña*

I. G. SANTIAGO / LA VOZ

El motivo por el que quienes fuman quieren dejarlo es claro: la salud, afirma Elisardo Becoña, catedrático de Psicología Clínica de la USC, promotor de la Unidad de Tabaquismo y Trastornos Adictivos de la Facultad de Psicología desde 1984. Becoña valora que por eso «este es un buen momento para intentar abandonar el tabaco, y es cuando más suelen intentar personas afectadas de catarros, resfriados o gripe, que están entre los principales motivos de salud para dejar de fumar. La mayoría de los más de 14.000 fumadores que tratamos en más de 30 años dejaron de fumar para siempre», asegura.

Pero además de la salud hay otros motivos. Entre ellos el económico, señala: «si se deja de fumar se ahorra mucho dinero. Con lo que se gasta en tabaco en diez años se compra un buen coche, pues quien consume un paquete de tabaco al día puede ahorr

rar en ese tiempo 15.000 euros, o más», sostiene.

Otras personas, afirma, lo dejan «porque se lo pide su pareja, sus hijos, otros familiares o sus amigos, para que tengan una vida más saludable, para evitar enfermedades futuras o porque ven que el tabaco ya les afecta de forma importante», agrega.

Al conseguirlo «se mejora el bienestar psicológico y la satisfacción. Las personas que dejan de fumar, al contrario de lo que muchos piensan, mejoran en sus niveles de estrés, ansiedad y estado de ánimo conforme pasa el tiempo», insiste este experto.

Elisardo Becoña asegura que las personas que se dan cuenta de que son dependientes de la nicotina que contiene el tabaco «quieren romper con esa especie de esclavitud. Y cuando dejan de fumar se sienten muy satisfechas consigo mismas y saben que son dueñas de sus actos, y que la nicotina no les obliga a fumar».

Este profesor asume que en la actualidad «casi todos los fumadores y fumadoras conocen las consecuencias negativas que el tabaco produce en la salud. Por eso, una parte importante ya ha dejado de fumar en los últimos años. Pero aún queda en torno al 25 % de la población que fu



Becoña trabaja desde hace más de 30 años en investigación y tratamiento del tabaquismo. A. BALLESTEROS

«La mayoría de los más de 14.000 fumadores que tratamos dejaron de fumar para siempre»

**Elisardo Becoña**

Catedrático de Psicología Clínica

ma diariamente». Esta adicción es la causa directa de que casi 60.000 personas fallezcan prematuramente cada año en España. Y otros miles de personas enferman cada año por consumir cigarrillos».

En el caso de Galicia «los estudios refieren que mueren cada

mes unas 300 personas prematuramente por fumar cigarrillos, además de miles que padecen enfermedades producidas directamente por el tabaco», manifiesta.

### Investigación

En la Unidad de Tabaquismo ofrecen tratamientos presenciales, individuales o en grupo, para dejar de fumar que son gratuitos. También disponen de un programa por correo, que cuesta 55 euros por los gastos de envío de material y contacto telefónico. De todas las posibilidades informan en la Facultad de Psicología, en el teléfono 881 813 939.

La experiencia atesorada en estos 32 años también ha sido la

base de numerosos trabajos de investigación. El tratamiento del tabaquismo y de otras sustancias tóxicas que crean adicción, o de las ludopatías, y su prevención, es el tema de la mayoría de los 216 trabajos de investigación firmados por Becoña, y por personas de su equipo, en estas tres décadas.

Esta unidad de la USC se ha convertido en una referencia para estas cuestiones. Como reconocimiento a su labor, también han contribuido a formar o a actualizar conocimientos de profesionales sanitarios en el campo de las adicciones, así como prestar asesoramiento internacional sobre políticas de drogas.

## Proponen un nuevo modelo para atender el envejecimiento

SANTIAGO / LA VOZ

El modelo de atención a las personas mayores que predomina en las residencias y en las viviendas institucionales públicas y privadas, centrado en el servicio que se ofrece, se ha revelado incapaz para responder a los nuevos cambios y realidades del envejecimiento. Especialmente a quienes presentan deterioro cognitivo o dependencia leve y trastornos neurodegenerativos.

Por eso, la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría propone que se promueva «un nuevo modelo, de atención integral centrado en la persona, en el que usuarios y usuarias son el centro de la atención profesional, con cambios diferenciados que transforman las residencias en hogares de verdad para las personas mayores».

Cada vez son más los profesionales del sector que se adhieren a esta propuesta. Entre sus ventajas resaltan asimismo que «se consigue que la aten-

ción profesional no se realice a pacientes o dependientes, sino a personas, a quienes apoyan en su autonomía, control de su propia vida, en el bienestar subjetivo, en la capacidad para decidir y en la dignidad personal hasta el momento final», agrega.

De ese modo se ponen el acento en los gustos, preferencias y fortalezas de las personas, en contraposición con los tradicionales sistemas de trabajo más centrados en la organización o en la entidad. En vez de que la persona mayor se adapte a los servicios que le ofrecen, es la entidad que presta esos servicios la que trata de responder a sus intereses y favorecer que la persona mayor se sienta más cómoda.

La Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría y el Colexio Oficial de Traballo Social de Galicia defienden este nuevo modelo, que valoran como «un reto» y que promocionaron en un reciente curso.

## Las Aulas de Terceira Idade enseñan aplicaciones de móviles para ganar autonomía personal

SANTIAGO / LA VOZ

Una aplicación especial de cámara de fotos e integración con Google Fotos, o diferentes posibilidades de usar el teléfono móvil para estacionar vehículos y pagar por el servicio, o para utilizar el autobús y el tren, se enseñarán en nuevos cursos breves para formar a personas mayores en el uso de teléfonos móviles inteligentes. Los organiza las Aulas da Terceira Idade, en sus instalaciones de San Agustín, en la rúa Virxe da Cerca. También ofrecen un nuevo curso de iniciación a teléfonos inteligentes, de diez horas, y otro de uso avanzado de Facebook y WhatsApp. Estas actividades comienzan el día 23.

Paula Sande, coordinadora de las Aulas en Santiago, señala que se trata de responder al creciente interés de las personas mayores para beneficiarse de servicios que les ayudan a vivir con mayor autonomía personal e independencia.

Estos cursos se organizan mediante un convenio que Ategal, la asociación cultural que integra las Aulas da Terceira Idade gallegas, suscribió con la Fundación Vodafone España. La iniciativa se denomina *Smart Ategal Ageing on Way* (Envejecimiento inteligente con Ategal) y este año pretenden llegar a 900 personas en la comunidad, en un total de 40 talleres.

En estos cursos, agrega Paula Sande, se insiste especialmente en aplicaciones adaptadas a sus gustos y preferencias, y que puedan usar para tener un mejor contacto con familiares y amistades. El objetivo final, señala, es «mejorar la calidad de vida de las personas mayores y del entorno que las rodea». Este es el tercer año consecutivo que Ategal y la Fundación Vodafone España colaboran para impartir talleres formativos para que las personas mayores se beneficien de un nuevo entorno de comunicación.

## Sagap eleva a 90 las nóminas del último mes que no se abonaron en el CHUS

SANTIAGO / LA VOZ

El sindicato Sanitarios Galegos Públicos (Sagap) afirma que son 90 los empleados del CHUS, de varias categorías, que no cobraron la nómina de diciembre. Valora que la respuesta obtenida por parte del Sergas no ha sido clara y no justifica esa situación, que días pasados denunció también la CIG. La central nacionalista cifraba en 70 el volumen de personal afectado y criticaba la actuación de la gerencia del área sanitaria.

Ese grupo de empleados eran eventuales, cambiaron su situación laboral el 1 de diciembre y ahora tienen una mayor estabilidad, indica la gerencia del área sanitaria. Asegura que este retraso puntual se resolverá al abonarles dos pagas en enero, correspondientes a ambos meses.