

DEIXAR DE FUMAR PODE SER O MELLOR AGASALLO QUE SE FAGA NESTE NADAL

Hai máis de dúas décadas que na Universidade de Santiago se puxeron en marcha uns innovadores programas de deshabitación tabáquica, e sobre o seu éxito basta dicir que xa beneficiaron a máis de 10.000 persoas, que viron incrementada a súa calidade de vida

S.U. • Santiago

O profesor Becoña vén de presentar unha nova edición do seu libro “Programa para deixar de fumar”, que recolle a técnica aplicada dende hai 25 anos na Facultade de Psicoloxía da USC para axudar os fumadores que queren deixar o hábito. Sobre os inicios dos programas psicolóxicos de deshabitación tabáquica, o profesor Becoña lembra que “o motivo básico que nos levou a poñer en marcha este tipo de tratamentos, é que, tanto agora como hai vinte e cinco ou cincuenta anos, o consumo de tabaco é a primeira causa evitable de morte, e isto esixía unha intervención”. Sinala ademais que “a xente vai morrendo por enfermidades producidas polo consumo de tabaco pero non é algo aparente, porque na práctica a nicotina é unha especie de droga silenciosa, que vai minando pouco a pouco o corpo, e cando un se dá conta ten unha alteración física en casos irreversible, como no cancro de pulmón, ou ben enfisema, problemas cardiovasculares... por iso o máis recomendable para unha persoa é non comezar a fumar e se fuma que o deixe o antes posible, porque así gañará en saúde e en calidade de vida”.

Sobre a valoración do funcionamento dos programas, Elisardo Becoña apunta que “é moi positiva, porque a demanda de tratamentos foi sempre moi importante, e de ter máis persoal e medios poderíase chegar a moita máis xente, pero nestes case vinte e cinco anos levamos preto de 10.000 fumadores tratados”. O éxito pode ser debido a que “utilizamos todo tipo de estratexias para axudar á xente a deixar de fumar, desde folletos para que os poidan ler e pensar en deixar de fumar, ata manuais de autoaxuda como o que se acaba de presentar, dedicado a aquel que pensa que ten que deixar de fumar pero non o consegue pola súa conta”.

O respecto o profesor Becoña tamén indica que “o programa que puxemos en marcha por correo foi un dos máis innovadores que se fixeron a nivel de todo o estado”, e recalca a importancia deste programa porque “permite o acceso ó tratamento a todos os fumadores, estean no lugar que estean, dá igual que sexa en Pedrafita, en Marín, na Coruña ou incluso fóra de Galicia”.

Sobre o seu funcionamento, sinala que no programa por correo “nós mandámoslles unha serie de materiais ás persoas unha vez por semana, para que os vaian seguindo na

súa casa, co que teñen que facer na súa casa, e o que facemos nese período de seis semanas de tratamento é chamalos por teléfono para comprobar que van facendo as tarefas, como se atopan, como lles vai resultando, o cal en certo modo é como ter un terapeuta a distancia, pero tendo os materiais na casa... Este foi un dos programas que desenvolvimos de máis éxito e que máis satisfacción lles produce ós fumadores, porque moitos o que queren é deixar o tabaco sen que outros o saiban, sen implicarse tanto”.

Nese sentido, a oferta é diversa: “algúns fumadores poden deixalo pola súa conta, outros cun manual, outros cun programa por correo, outros cun programa clínico, e os fumadores van seleccionando o tipo de tratamento que lles vai mellor, ou ben en función do momento en que se atopan prefiren unha alternativa a outra”.

Unha das características do programa clínico é que ofrece “atención ou ben individualizada ou ben en grupo dependendo do tipo de caso e da gravidade; por exemplo, actualmente temos algúns programas moi específicos, como o programa para fumadores moi dependentes, que fuman corenta, sesenta ou oitenta pitillos; temos tamén outro programa para persoas que teñen depresión e que ó mesmo tempo fuman, que son novos perfís que van xurdindo dentro dos fumadores”. Sinala o profesor Becoña que participar nestes programas presenciais é doado “xa que temos uns horarios moi flexibles, e iso foi outra das claves do éxito: temos horario de mañá e de tarde case todos os días da semana e iso axuda a que os participantes poidan acudir facilmente e que non teñan a presión do tempo”. Para Elisardo Becoña na im-

O AVANCE EN MATERIA LEGAL É NOTABLE, PERO INSUFICIENTE, E CUMPRIRÍA ELIMINAR O FUME DE TODOS OS ESPAZOS PÚBLICOS

plantación destes programas foi fundamental o apoio da Universidade de Santiago, e ademais lembra que “neste momento un dos programas que temos é “Unha Universidade sen Fume”, co cal a USC se implica totalmente nos temas de saúde. É un programa moi ambicioso, que contempla por unha parte que se sinalicen todos os locais da universidade; por outra parte que se reduza o consumo e se cumpra a normativa legal, e logo tamén axudar á xente que quere deixar de fumar. Así nós colaboramos xunto a outras unida-



O profesor Becoña demanda máis medios na loita contra o tabaquismo

des, a de Medicina preventiva e o Servizo de Vixilancia da Saúde, tanto en Santiago como en Lugo, para que todo estudante, membro do PAS ou profesor que queira deixar de fumar poida acudir tanto á nosa unidade como ós outros dispositivos”.

Para o profesor Becoña, unha das funcións básicas do departamento é

de tratamento e melloren as súas habilidades clínicas, é dicir que poidan manexar máis axeitadamente este tipo de problema”.

De feito, Elisardo Becoña que son precisos máis profesionais e máis medios, “porque en Galicia actualmente o número de persoas que fuma segue sendo moi elevado, un 30%, e cun esforzo non demasiado grande poderíase conseguir practicamente que nuns poucos anos ese 30% baixase a un 20% de fumadores, e iso repercutiría moi positivamente en moi pouco tempo, en reducir a mortalidade e en reducir a morbilidade, isto é, as enfermidades”.

Claro que, abordar o problema a outro nivel podería ser aínda máis positivo... A este respecto o profesor Becoña sinala que “no tema da redución do consumo de tabaco, en todas as administracións dos países desenvolvidos, hai como dúas caras da moeda: por unha parte está o ministerio de economía e facenda ou o seu equivalente, que recada impostos polo tabaco, e por outra está o ministerio de sanidade, que ten que velar para que a xente non morra debido ás enfermidades provocadas polo tabaco. Por

sorte nos últimos anos conseguimos cambiar a dinámica que había tanto a nivel da UE como en España, e neste momento xa está totalmente claro dende a perspectiva da administración pública que hai que primar a saúde por riba dos intereses económicos no tema do tabaco. Isto levou á aprobación da Lei de Medidas Sanitarias contra o Tabaquismo, que está producindo xa resultados moi bos”.

Pero isto non é suficiente, e o profesor Becoña opina que “o que se precisa é ir moito máis alá, porque o que desexamos, e ademais se lle pediu formalmente á administración a nivel estatal, é que modifique a lei prohibindo fumar en todo lugar público, e *todo lugar público é todo lugar público*, é dicir, en bares, en restaurantes, en discotecas”. O problema é que neste proceso de reforma legal hai atrancos, “porque a industria tabaqueira o que quere é atrasar ó máximo a toma de medidas para manter o negocio, pero é un negocio dun carcinógeno, é un negocio dunha substancia que mata e isto non ten sentido, porque os datos sobre consecuencias causais de mortalidade, por exemplo, entre tabaco e cancro de pulmón, son incuestionables”.

Elisardo Becoña recoñece que “os pasos que se deron foron importantes, porque fuma menos xente, fuma menos cantidade de tabaco, e empezamos a ver os efectos positivos na saúde; o que ocorre é que dende a perspectiva dos que traballamos na clínica diaria todas estas medidas nos parecen insuficientes, porque habería que dar un pulo importante a este tipo de medidas”.

Con todo, os avances son notables, xa que “hai 20 anos non había case ningún tipo de medidas, agora hai moitas medidas que se puxeron en práctica, e en poucos anos veremos máis: por exemplo acábese de aprobar por parte do Parlamento Europeo unha petición a todos os estados membros da UE para que prohiban fumar en todos os lugares públicos; o obxectivo básico é que a xente non morra, e isto é algo co que ningún pode estar en desacordo”, porque, ademais, esa xente que morre “non é un ente abstracto, é xente en concreto, pode ser noso pai, noso primo, noso fillo, noso amigo, nosa parella”.

E para rematar, o profesor Becoña aproveita para facer un chamamento ós fumadores, e recórdalles que “o mellor regalo, o mellor agasallo que unha persoa se pode facer na súa vida, é deixar de fumar, e agora que vén o Nadal é o momento idóneo para deixalo definitivamente”. ●