

SALUT ADDICIONS

Cent lleidatans deixen de fumar gràcies a missatges de mòbil

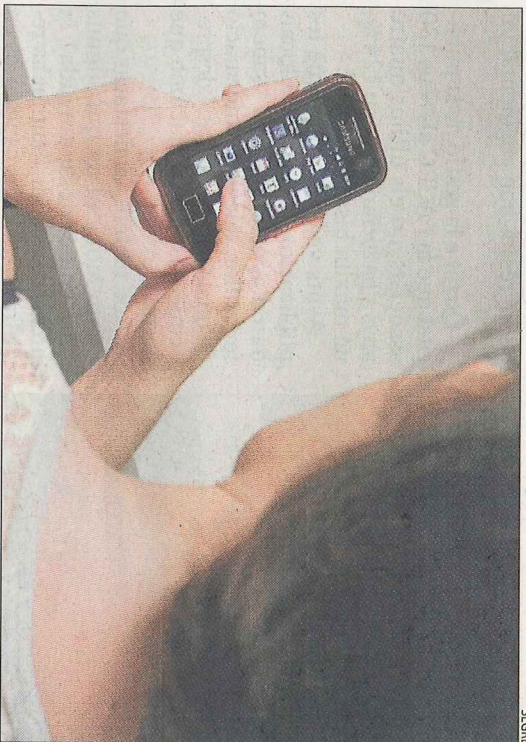
Una iniciativa que va impulsar el 2012 la Unitat de Tabaquisme del Santa Maria

REDACCIÓ

LEIDA | La Unitat de Tabaquisme de l'hospital Santa Maria de Lleida ha aconseguit que uns 100 lleidatans deixin el tabac gràcies al programa de missatges de suport a través dels mòbils. La iniciativa es va posar en marxa el 2012 i l'estudi científic del projecte ha demostrat un 10% més d'efectivitat que la teràpia tradicional de suport pre-sencial.

Concretament, el grup de suport que rebia SMS ha tingut un índex d'abstinència superior al grup que seguia el tractament tradicional, un 57,1% respecte al 42,9%.

El programa consisteix que el pacient rebí missatges de mòbil durant el procés de deshabituar-se i, periòdicament, se li pregunta pel seu estat d'ànim. En funció de la resposta que dona cada pacient, aquest rep un tipus de seguiment personalitzat. El doctor Francesc Abella, psi-



SEGRE

Els mòbils, una nova eina per deshabituar-se del tabac.

col·leg i responsable de la Unitat de Tabaquisme, explica que "amb els SMS aconseguim que el pacient mantingui l'atenció i també detectem situacions de risc, fem una visita presencial". També afegeix que "és impor-

tant que el pacient no se senti sol en aquest procés".

Inicialment, per avaluar l'efectivitat del programa dels SMS, es van crear dos grups, un amb pacients que rebien els missatges i un que no. Una vegada ava-

luats els resultats, els responsables de la Unitat de Tabaquisme van decidir que es proposaria participar en els SMS tots els pacients que inicien el programa per deixar de fumar, uns 250 a l'any, i que disposen de tel·lèfon mòbil.

En aquesta mateixa línia, també s'ha creat un grup de Facebook on més de 80 pacients participen voluntàriament i interaccionen, comparteixen experiències, consells i reben informació sobre el tema.

D'altra banda, s'ha de destacar que un 24% dels espanyols són fumadors, un percentatge alt de consum de tabac respecte als països de l'entorn i que produeix la mort de més de 55.000 persones cada any a Espanya.

El Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabaquisme ha elaborat un "full de ruta" per posar fi a l'epidèmia del tabaquisme a Espanya.

DROGUES
La recollida i la distribució de xeringues repunten

BARCELONA | La distribució i la recollida de xeringues, un indicador que s'utilitza per valorar el consum de drogues de venipunció, han repuntat des de l'inici de la crisi a Catalunya i van superar el milió d'unitats el 2013.

Es tracta d'una xifra que no s'assolia des del 2004, segons el conseller de Salut, Boi Ruiz.

NUTRICIÓ
El 70% d'espanyols no fa els àpats recomanats

MADRID | El 70 per cent dels espanyols no fa les cinc menjades diàries recomanades i el 90% no realitza un esmorzar complet, segons els resultats del segon Observatori Nestlé d'Hàbits Nutricionals i Estil de Vida de les Famílies.

En concret, els espanyols se salten principalment la ingesta de mig matí i el berenar, segons aquest estudi.