

SALUT ADDICCIONS

# Deixar de fumar, millor amb ajuda

La Unitat de Tabaquisme del Santa Maria atén cinc noves persones cada setmana que volen abandonar el tabac || El 46% presenta un elevat risc d'intoxicació de monòxid de carboni

S. DIEGO

LLEIDA | Deixar de fumar és possible i és més fàcil amb ajuda. Així ho demostren les dades de què disposa la Unitat de Tabaquisme de l'hospital de Santa Maria, que rep una mitjana de cinc nous pacients cada setmana que volen abandonar el tabac. La mitjana de noves visites ha augmentat un 15% des del 2011, any en el qual es va aprovar la llei antitabac i que va marcar un punt d'inflexió, segons va explicar ahir Francesc Abella, responsable de la unitat. Entre els seus pacients, el 53,3% són dones i el 46,7%, homes, amb una mitjana d'edat de 48 anys. Abella va explicar que en els últims deu anys aquest perfil ha canviat significativament. "Abans venien pacients, majoritàriament homes, de més de 60 anys, derivats pel seu metge perquè tenien problemes de sa-

PERFIL

El perfil del pacient ha canviat: ara és més jove i acudeix a la unitat sense problemes de salut



Francesc Abella, responsable de la Unitat de Tabaquisme de l'hospital de Santa Maria.

MAGDALENA ALTISSENT

LA DADA

268

PRIMERES VISITES EL 2016

La Unitat de Tabaquisme va rebre l'any passat 268 persones que volien deixar de fumar, 5 a la setmana.

LES CLAUS

Perfil

El 53 per cent dels atesos són dones i el 46%, homes, amb una mitjana d'edat de 48 anys.

Motius

La inversió en salut i en qualitat de vida va ser el principal (74%), seguit de la presa de consciència, la pressió familiar i l'economia.

Nivell d'intoxicació en CO

Un 46% dels pacients presentaven un alt nivell d'intoxicació per monòxid de carboni.

lut. Ara el nostre públic és més jove i més femení i acudeix a nosaltres perquè està bé i vol continuar estant-ho. És a dir, volen fer una inversió en salut", va explicar.

Quan un fumador acudeix a la unitat, una de les primeres proves que se li practiquen és un control del nivell d'intoxicació per monòxid de carboni (CO). Segons la memòria de l'any 2016, el 46% dels pacients presentava un nivell molt elevat d'intoxicació, el 39% un nivell elevat i el 7% una intoxicació lleugera, uns nivells que augmenten si el tabac que es consumeix és de picadura, que és encara més perjudicial per a la salut. La resta (6%) no mostrava risc. Quant a la dependència, el 38% presentaven una dependència mitjana i el 34%, elevada. El motiu principal per deixar de fumar va ser la salut (74%), seguida de la presa de consciència (14%), la pressió familiar (5%), l'economia (2%) o la por (1%). La memòria també reflecteix el consum mitjà de tabac. Entre els homes, se situa a 25 cigarros per dia, mentre que en les dones la mitjana és en els 22 cigarros cada dia.

## Visites gratuïtes i un tractament que puja a uns 300 euros anuals

LLEIDA | La Unitat de Tabaquisme del Santa Maria és oberta a tot el món, les visites són gratuïtes i per concertar hora només cal trucar a programació (973 72 72 27). El que sí que ha de pagar el pacient és el tractament farmacològic, que ascendeix a uns 300 euros a l'any.

"El nostre objectiu és que el pacient deixi de fumar, que no recaigui i que s'ho passi bé", va afirmar Abella. "Aquí fem vestits a mida, a cada pacient li programem les visites en funció de les seues necessitats", va afegir. El tractament psicològic pot anar acompanyat de caramels i pegats de nicotina. També es fan sessions grupals una vegada al mes.

"El més important és la proximitat amb els pa-

cients. Una persona que se sent acompanyada té molta més probabilitat d'èxit", va afirmar. Per als preocupats per engreixar, l'equip de la Unitat de Tabaquisme ha incorporat una dietista. "El

QUATRE QUILOS

El tabac anestesia la sensació de gana, amb la qual cosa és lògic que al deixar-ho es guanyi pes

tabac anestesia la sensació de gana, per la qual cosa és lògic engreixar-se 3 o 4 quilos quan es deixa de fumar. Per això recomanem practicar esport i seguir una dieta equilibrada", va afirmar Abella.

## Només el 7% dels usuaris de l'app de la UdL i el Santa Maria recauen

LLEIDA | La Unitat de Tabaquisme utilitza, des de fa un any, una aplicació per a mòbils que ajuda els pacients a deixar de fumar. Sota el nom TControl, està dissenyada per la mateixa unitat i per la UdL i ja s'exporta a una desena d'hospitals catalans. "El que diferencia aquesta app d'altres és que darrere sempre hi ha un professional", va assegurar Abella. L'aplicació permet al metge controlar la fidelitat de l'usuari i facilita que el pacient no abandoni el tractament, ja que se sent "acompanyat, protegit i guiat". Els usuaris reben missatges periòdics de control en els quals es mostren estadístiques i els

assoliments d'haver deixat el tabac, els diners estalviats, etc. Segons un estudi d'efectivitat d'aquesta app, el 58,4 per cent de pacients no recauen i dels que sí que ho fan, el 33,9% no utilitza l'aplicació davant del 77 per cent que sí que ho fan.

App per deixar de fumar.

