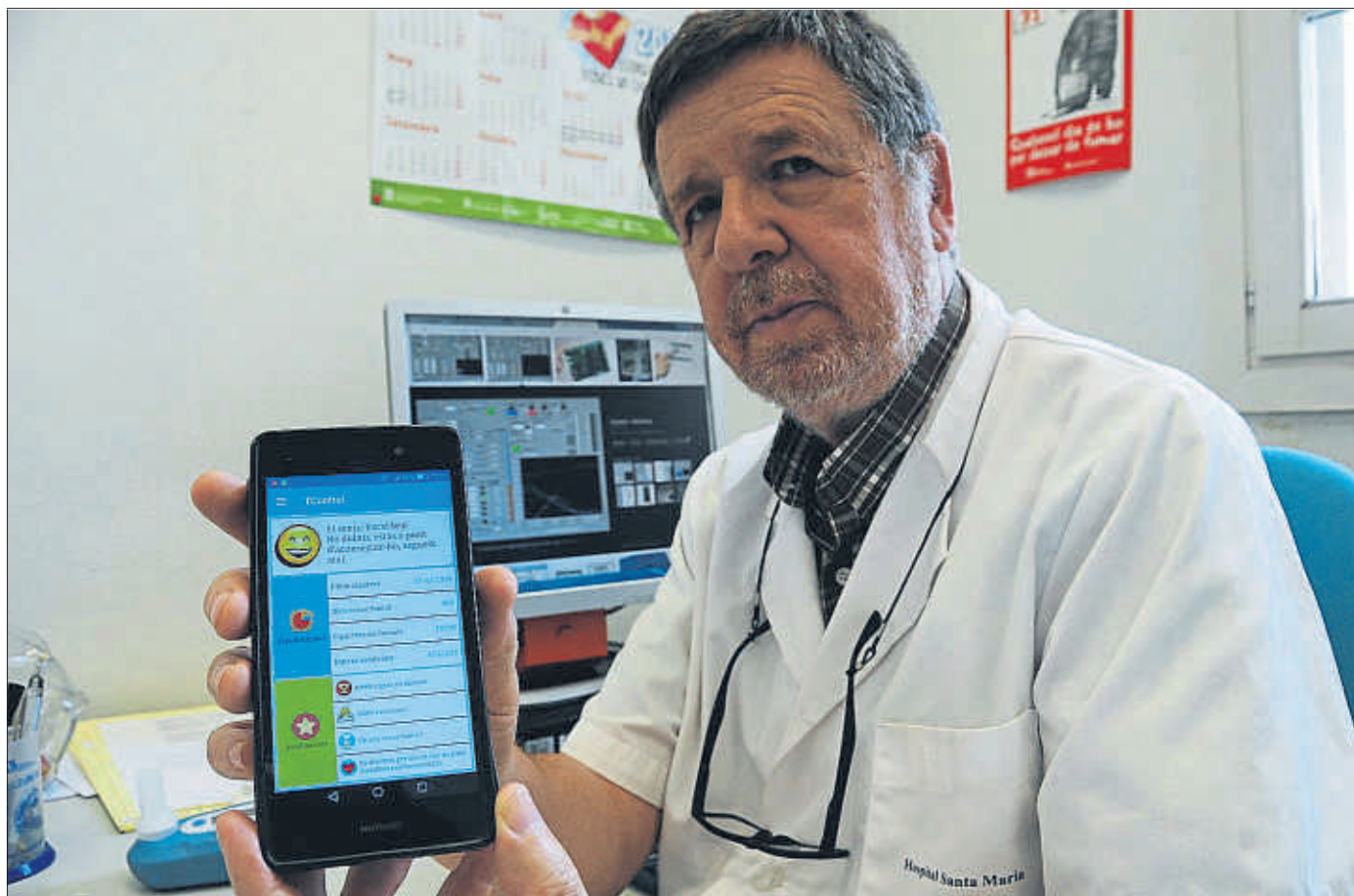


# Ocho hospitales catalanes usan con éxito una app para dejar de fumar

La novedosa aplicación busca implantarse en ochenta centros



Francesc Abella, impulsor de la aplicación, en su consulta en el hospital Santa María de Lleida

MERCÈ GILI

JAVIER RICOU  
Lleida

Fármacos, chicles, parches, agujas, sesiones de terapia, incluso curanderos... Los fumadores predispuestos a curar esa adicción saben que la lista de opciones en el mercado para enterrar el cigarrillo no tiene fin. Pero lo que muchos igual no conocen es que con la llegada de las nuevas tecnologías está triunfando entre ese amplio abanico de métodos pensados para dejar de fumar una aplicación móvil que tiene enganchado al fumador en los momentos más duros de la deshabituación a un programa informático.

Es una app (TControl) inventada en la Unidad de Tabaquismo del hospital Santa María de Lleida. Su uso se ha extendido ya por otros ocho hospitales de Catalunya y se confía a implantar en un futuro este método en todos los centros sanitarios con unidades de tabaquismo. El método, con resultados muy positivos, ha sido objeto de reportajes en diferentes revistas médicas y también el tema central de alguna tesis doctoral.

Francesc Abella, coordinador de la

**El programa permite el contacto permanente del paciente con un terapeuta que previene las recaídas**

Unitat de Tabaquismo del Hospital Santa María y uno de los impulsores de esta aplicación, hace muchos años que destina buena parte de sus esfuerzos a reducir el consumo de tabaco entre la población. Considera ese hábito (la Organización Mundial de la Salud estima que cada seis segundos muere una persona en el mundo por culpa del tabaco) como una de las peores epidemias de esta sociedad. Así que los éxitos conseguidos en su unidad son siempre conside-

rados como un gran triunfo. Abella se felicita por el hecho de que las últimas encuestas revelen un descenso de ese hábito entre la población. Pero esos datos "no deben de relajarse a nadie", afirma. Y añade: "A pesar de todas las campañas, las claras evidencias científicas del daño que causa el tabaco y los esfuerzos de instituciones y profesionales, una cuarta parte de la población española sigue fumando a diario".

La experiencia del Santa María de

Lleida que tanto éxito está cosechando en el universo sanitario se nutre de las nuevas tecnologías para ofrecer un soporte directo y permanente a los pacientes durante el proceso de deshabituación. "La mayor dificultad de la persona que deja de fumar es el elevado índice de recaídas que se dan a lo largo del período de tratamiento" revela Abella. Y enumera diversos motivos que afectan a este proceso: "el exceso de confianza, el cansancio, la rutina, el desánimo, la falta de recompensas en el proceso de abstinencia..."

La experiencia ha enseñado a Francesc Abella que la persona que decide dejar de fumar, al margen del tratamiento elegido, "necesita sentirse en todo momento acompañado y que son muchas las dudas que le asaltan durante el proceso". ¿Podré dejarlo? ¿Sufriré? ¿Cómo me enfrentaré a determinadas situaciones sin fumar? Son algunas de las preguntas que se formulan esos pacientes. Y para ofrecerles una respuesta en tiempo real la mejor herramienta, pensó Abella, sería una app. Así que contactó con la Escuela Politécnica de la Universidad de Lleida para diseñar ese programa.

Francesc Abella conocía ya la existencia de aplicaciones que informan al usuario del número de cigarrillos fumados durante el proceso de deshabituación, el dinero ahorrado por lo que no se fuma o el tiempo acumulado de abstinencia. "Pero nuestra app tenía que ofrecer algo más", recuerda este médico. Y así fue como se creó un equipo terapéutico que controla en todo momento mediante esa aplicación a cada paciente de forma personalizada.

Ese terapeuta contacta con la persona para preguntarle como está y también recibe alarmas del paciente, que puede pedir ayuda y obtener una respuesta inmediata cuando surge la tentación de recaer. La app dispone, asimismo, de un chat a través del cual pueden entablarse conversaciones con el terapeuta y otros pacientes.

## La receta funciona en el sesenta por ciento de los pacientes

■ Cuatro años después del nacimiento de este programa en el Hospital Santa María de Lleida, los resultados del método inventado por la Unidad de Tabaquismo de ese centro médico no pueden ser más positivos. "En este período hemos constatado que el sesenta por ciento de pacientes que usan esta aplicación consiguen llegar al año sin recaer ni volverse a poner un cigarrillo en la boca, cuando la abstinencia de personas que no siguen este programa no pasa del cuarenta por ciento", revela Francesc Abella. A través del Institut Català d'Oncologia (ICO), que coordina la Xarxa Catalana d'Hospitals Sense Fum, se está aplicando la experiencia a un total de ocho hospitales más de Catalunya, fuente de la que se han recogido estos datos. "El objetivo final sería facilitar esta aplicación al resto de los ochenta hospitales de Catalunya que cuentan Unidades de Tabaquismo", anuncia Francesc Abella.

LETRA  
PEQUEÑA



Magí  
Camps

## Operación bikini

Ya voy tarde, lo sé, pero como todavía faltan algunos días para las vacaciones, a ver si consigo adelgazarme algún kilo para no lucir tanto michelín en la playa. Los previsores siguen la operación bikini todo el año. Los no tan previsores se ponen por Semana Santa. Y los que vamos a salto de mata, empezamos prácticamente el primer día de las vacaciones.

Lo que tiene de bueno la operación bikini es que, desde el punto de vista lingüístico, se ha vuelto transversal. Sirve tanto para un hombre como para una mujer, tanto si lleva bermudas, slip, bikini, tanga, bañador de cuello de cisne o toma el sol a pelo: todos siguen la operación bikini.

Esta pieza debe su nombre a un atolón del Pacífico donde se hicieron experimentos atómicos en los años cuarenta, y la aparición del bikini, una marca registrada en 1946, coincidió en el tiempo con las pruebas nucleares. Sin embargo, no queda claro cuál es el nexo exacto. Según el diccionario manual de Coromines: "La pieza de baño recibió este nombre por el alboroto, similar a una bomba nuclear, que provocó su uso". En cambio, la RAE lo enfoca distinto: "Del inglés *bikini*, y este de Bikini, nombre de un atolón de las Islas Marshall, con influencia de *bi-*, por alusión a las dos piezas". Ahora, que cada cual escoja la que más le guste.

Pero volviendo a la operación bikini del verano, uno de los elementos demo-

**Ahora está la estevia, que dicen que es más saludable que el azúcar y la sacarina, pero mata el sabor del café**

nizados de la dieta es el azúcar. Están los que consideran que se debe evitar en cualquier circunstancia y los benévolo que dicen que es mejor el azúcar moreno, porque no engorda tanto. Pero eso es una teoría general, porque también hay dietistas que dicen que los dos azúcares engordan por igual, y aun los que preguntan que hay que evitar el azúcar en todas sus manifestaciones porque, aparte de las calorías, es nocivo para la salud.

Los sucedáneos del azúcar también tienen sus detractores. Por lo que se ve, la sacarina —como nombre genérico, para que nos entendamos— también es perjudicial para la salud. Por todo ello ahora se ha puesto de moda la estevia, que quizá sí es más saludable que el azúcar blanco, el azúcar moreno y la sacarina y sus primas hermanas, pero yo considero que mata el sabor del café.

Por cierto, según el Obneo, tiene este origen: "La estevia, también conocida como hoja dulce u hoja de azúcar, es una planta originaria de América del Sur, que llegó a la península en el siglo XVI reconocida por su poder edulcorante, hasta 300 veces superior al azúcar". Y sigue: "El botánico valenciano Pere Jaume Esteve (1500-1556) fue el primero que la estudió, y por este motivo su nombre científico (*Stevia rebaudiana*) proviene de su apellido latinizado". Tan exótico que suena *estevia* y resulta que es valenciano.

mcamps@lavanguardia.es