

## LA COLMENA

### La salud



Juan Cruz González

Enfermera

Cualquier ciudad, como lugar de convivencia y de vida, ejerce un papel determinante en la salud de las personas que la habitan.

El estado de salud de la comunidad es el resultado de los modelos de desarrollo que se han rendido a las diferentes formas y a la ubicación de la infraestructura, a la organización de los edificios y espacios públicos, a las zonas residenciales y a las instalaciones recreativas y culturales.

Las ciudades demandan cada día mayor cantidad de agua, de energía y de otros recursos, y esto tiene una importante repercusión sobre el medio ambiente. Los malos efectos de

esta repercusión se agravan considerablemente con el uso inadecuado e ineficaz de los recursos, con la mala gestión de los residuos, y con el importante incremento de vehículos tal y como viene ocurriendo en los últimos años.

Para abordar esta problemática, la Dirección General de Consumo y Salud Comunitaria de la Consejería de Sanidad y Consumo, impulsó una red que aglutinara a todos los municipios extremeños que estuvieran dispuestos a desarrollar programas de Ciudades Saludables y Sostenibles.

El Ayuntamiento de Villanueva de la Serena, por acuerdo unánime, se sumó a esta red de Ciudades Saludables y Sostenibles elaborando un proyecto de trabajo a corto, medio y largo plazo, con el convencimiento de que la salubridad y sostenibilidad de los recursos debe ser un proceso continuo y permanente, que tiene fecha de comienzo pero que no concluye.

Se comenzó estudiando meticulosamente la situación de partida. Para ello, se realizó una amplia encuesta ciudadana, diseñada y encaminada al análisis de

los problemas de salubridad evidenciados por los ciudadanos como pueden ser el estado de limpieza de vías públicas, contenedores, red de alcantarillado, suministro de aguas, estado de parques y jardines condiciones medioambientales de lugares de ocio, estado de los ríos y sus entornos, etc.

Se han realizado actuaciones para la medición de la calidad del aire, y para ello, se contó con la colaboración

de la Universidad de Extremadura que llevó a cabo trabajos de medición de ruidos en nuestras calles y en función de los resultados, actuar contra la contaminación acústica.

Se han organizado campañas informativas y de concienciación sobre los recursos hídricos y sus limitaciones y, en función de las mismas, hemos instalado dispositivos en los colegios e institutos para el ahorro de agua.

Está en marcha un ambicioso proyecto, muy avanzado, para dotar de energía solar a un centro educativo; se han realizado campañas de concienciación sobre la necesidad de Reciclar, Restringir y Reutilizar materiales, para la recogida de materiales contaminantes como pilas, aceites domésticos usados, etc. La participación ciudadana, a través de colectivos y asociaciones ha sido la clave sobre la que se han apoyado todas las actuaciones.

La educación para la Salud es también línea fundamental que ha marcado el camino. De manera continuada se imparten ciclos formativos a alumnos de Bachillerato

sobre: Prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, alimentación, tabaquismo, drogas. Para los alumnos menores de Educación Primaria, se actúa con un programa denominado "Desayunos Saludables y Salud Bucodental". Para la Tercera Edad, las actuaciones han ido encaminadas a "la salud y ejercicio físico", patologías propias de la edad y prevención de las mismas, alimentación saludable, uso racional de medicamentos, etc.

Resulta complicado en un espacio limitado tratar de reflejar el conjunto del ambicioso proyecto de trabajo que venimos desarrollando en Villanueva de la Serena en torno a la iniciativa auspiciada por la administración autonómica. Hemos intentado reseñar algunas pinceladas sobre la tarea en la que estamos empeñados todos los ciudadanos por conseguir una Ciudad más saludable y luchar por la sostenibilidad de los recursos.

Todo un ejemplo a seguir.

### La creciente demanda de recursos por parte de las ciudades exige un plan de choque contra los efectos nocivos de la misma



## Tratamiento del tabaquismo. Toda la verdad

F. L. Márquez Pérez  
J. Pozuelos Estrada  
J. L. Domínguez Moreno

Especialistas en tabaco y miembros de la Sociedad Extremeña para el Abordaje del Tabaquismo

Dejar de fumar no es fácil. La mayoría de los fumadores son adictos al tabaco, debido fundamentalmente a que la nicotina es una droga con un poder de adicción, al menos igual al de la heroína o de la cocaína. Por lo tanto, cuando hablamos de tratamiento del tabaquismo, nos referimos al tratamiento de una adicción.

Por este motivo no existen "tratamientos mágicos", ni remedios totalmente eficaces que consigan que los

fumadores dejen de fumar. Pero sí existen tratamientos que han demostrado científicamente que ayudan a los fumadores a dejar de fumar si ellos están dispuestos a hacer un intento serio de abandono.

Estos tratamientos científicamente contrastados se basan en intervenciones que llamamos multicomponentes, porque se dirigen a varios componentes de lo que es la adicción del fumador. Partiendo de la base de que el tabaquismo es una enfermedad adictiva crónica, los datos más recientes basados en la evidencia científica demuestran que el mejor tratamiento para el tabaquismo es aquel que cubre la vertiente psicológica más la farmacológica y son llamados así porque incluyen varias técnicas o componentes de intervención. La metodología empleada en los programas multicomponentes se basa en los principios cognitivos-conductuales

Los tratamientos multicomponentes del tabaquismo constan de tres fases:

1ª.-Fase de preparación: En el que se moviliza la motivación y el compromiso del

paciente, se busca conocer la conducta de fumador del paciente mediante la auto-observación, se establece el día para dejarlo y se entrena en habilidades de autocontrol y auto-manejo (identificar estímulos que eliciten la conducta de fumar, alternativas posibles a dicha conducta de fumar, relajación, etc...).

2ª.-Fase de abandono: En esta fase se utilizan varias estrategias terapéuticas psicológicas (control de estímulos, estrategias de afrontamiento y ensayo conductual, entrenamiento en relajación, o prevención de recaídas) y la farmacológica (terapia sustitutiva con nicotina, psicofármacos, que reducen la apetencia de nicotina, como bupropion o nortriptina).

3ª.-Fase de mantenimiento: En el que objetivo princi-

pal es prevenir las recaídas, se llevan a cabo sesiones de seguimiento, así como entrenamiento en estrategias de afrontamiento y estrategias específicas de prevención de la recaída.

Este tipo de tratamiento puede ofertarse de forma grupal o individual, sin que hasta la fecha se hayan demostrado diferencias significativas en las tasas de abstinencia al año entre ambos. Estas tasas, con tratamiento multicomponente oscilan entre un 35-50%, según las series, pero en cualquier caso están relacionadas directamente con la intensidad de la intervención.

Los datos extraídos de estudios que utilizan la medicina basada en pruebas demuestran que en el momento actual, los mejores resultados de los tratamientos para el tabaquismo se obtienen utilizando tratamientos multicomponentes, en los que se utilizan tratamientos psicológicos y farmacológicos. Existen actualmente varios fármacos con expectativas interesantes (pendientes de confirmar en ensayos clínicos controlados ya en marcha) como varenicline y rimonabant.

Cualquiera de las otras opciones terapéuticas no ha demostrado ser más eficaces que un simple placebo (sustancia que, careciendo por sí misma de acción terapéutica, produce algún efecto curativo en el enfermo, si este la recibe convencido de que esa sustancia posee realmente tal acción) Por lo tanto, aquellos que aseguran que con este o aquel método se consigue que un porcentaje de fumadores superior al 50-60% lo dejen, o mienten, o no saben de lo que están hablando.

Como decíamos al principio dejar de fumar no es fácil, pero es posible. Cuando un fumador se plantea de forma seria dejarlo, ya ha dado el más importante paso. Y si no puede solo, existen tratamientos avalados por la ciencia para ayudarle y hacerle más fácil conseguirlo.

