

[Ir a secciones](#) - [ir directamente a la noticia](#)

EL PAIS.es | Versión sólo texto

Jueves, 12 de enero de 2006, actualizado a las **11:11**

[ELPAIS.es - Versión sólo texto](#)> Ed. Impresa

[Acceso Ed. Impresa](#)

Portada [Titulares del día](#)

[Internacional](#) [Opinión](#) [España](#) [Sociedad](#) [Cultura](#) [Espectáculos](#) [Gente](#) [Deportes](#)
[Economía](#) [Radio y Tv](#) [Última](#)

Internet y el teléfono móvil ayudan a dejar de fumar

La Unidad de Tabaquismo Online da tratamiento personalizado y gratuito a cada paciente - Desde el año 2004 Conelmovil.com ayuda con mensajes SMS al ex fumador a no caer en la tentación

CIBERP@ÍS

EL PAÍS - 12-01-2006

Tampoco el pasado 1 de enero llegó el fin del mundo. No hubo apocalipsis con la llegada del IVA allá por 1986, ni con el cambio de milenio, ni con el efecto 2000 en los ordenadores. También en 2002, con la desaparición de la peseta.

En 2006 el desastre tenía que haber llegado con la prohibición de fumar en el trabajo -como ya se hacía desde hace años en cines, hospitales o aviones-, pero ni así. Sin embargo, la nueva ley antitabaco supone para muchos adictos un motivo y un empujocito para dejar de fumar. Entre las múltiples terapias que existen, algunas se realizan a través de Internet o con la ayuda del teléfono móvil. El Comité de Expertos para una Vida sin Tabaco y el hospital Carlos III de Madrid han puesto en marcha la Unidad de Tabaquismo Online (UTO), que ayuda a los fumadores a través de la página [vidasintabaco.com](#). La web ofrece gratuitamente tratamiento de deshabitación tabáquica. "Cada paciente es asesorado y controlado por personal de nuestra unidad, quienes mantendrán el contacto con el paciente a través del correo electrónico. Cada fumador será siempre atendido por el mismo terapeuta, sin necesidad de desplazarse", explica el médico Sánchez Agudo. Los mismos facultativos ya habían logrado éxitos con una línea telefónica 901. A través de la página de Unidad de Tabaquismo Online, el adicto conoce los tratamientos farmacológicos que puede seguir, incluidos los basados en la terapia sustitutiva con nicotina, que consiste en sustituir la **pérdida** de nicotina del cigarrillo por una dosis proporcional a través de una fuente alternativa, como chicles o parches de nicotina, prescrita por un médico. Aunque el servicio es gratuito, el jefe del servicio de Neumología del hospital Carlos III de Madrid, Leopoldo Sánchez Agudo, recuerda al fumador que debe poner voluntad, "porque no existen métodos mágicos para dejar de fumar que permitan hacerlo sin esfuerzo". También debe pagar los fármacos recomendados. Además de ofrecer un tratamiento personalizado, así como un

control proactivo hasta los seis meses con evaluación de los síntomas de abstinencia, la nueva unidad plantea también soluciones a situaciones difíciles para un ex fumador. Sánchez Agudo afirma: "No hay evidencia de que exista otra unidad de tabaquismo igual a la que ahora ponemos en marcha. Existen sistemas de autoayuda a través de la **web**, pero éste es un medio diferente, pues la ayuda se personaliza según los problemas de cada paciente". El doctor José Carreras explica: "Ha sido un proyecto complicado, que ha requerido primero validar un sistema no presencial de tratamiento a fumadores -como el realizado a través de la Línea Vida sin Tabaco- y después coordinar un equipo informático y un equipo terapéutico, de modo que han pasado cerca de dos años hasta su puesta en marcha". Los mismo promotores de esta **web** pusieron en marcha en 2001 una línea 901 de apoyo al fumador. Según Carreras, el 54% de los pacientes, la mitad de ellos mujeres, han logrado abandonar el tabaco tras seis meses de tratamiento y seguimiento en la Línea Vida sin Tabaco (901 120 239). La discreción, el trato personalizado y no tener que desplazarse son algunos de los factores que explican el éxito de los servicios de ayuda al fumador que son prestados a través de la línea y la Unidad de Tabaquismo Online. Sin embargo, una de las principales diferencias entre ambos servicios es la instantaneidad. Desde 2004, el teléfono móvil también es un sistema para ayudar a dejar de fumar definitivamente. En esas fechas, el doctor Miguel Masgrau, experto en tabaquismo y autor del libro **El placer de dejar de fumar**, inició un programa piloto con el móvil. Se sometieron a la prueba 362 personas, de las que 171 terminaron el tratamiento correctamente y dejaron de fumar definitivamente, según Conelmovil.com. El tratamiento es una combinación de mensajes SMS, Internet y psicología especializada en tratamientos antitabaquismo. Según los especialistas, la fase más peligrosa para un ex fumador llega aproximadamente una semana después del último cigarrillo, justo cuando los tratamientos convencionales han terminado y la persona se siente más **so**la. Sin embargo, el móvil, con un servicio especializado activo durante las 24 horas del día, puede ofrecer la ayuda terapéutica necesaria en el momento más crítico. Para empezar con el tratamiento, el fumador debe pensar con antelación qué día quiere dejar el hábito. Una semana antes de la fecha elegida, enviará un SMS al 5464 con la palabra **stop** cada vez que encienda un cigarrillo; al instante recibirá un mensaje adaptado a su situación psicológica. Durante las dos semanas posteriores a la fecha, el ya ex fumador debe enviar un SMS con la palabra **adelante** a la hora en que habitualmente fumaba su primer pitillo. La respuesta será de apoyo y de felicitación. Durante el resto del día, el paciente recibirá algunos SMS de ayuda sin petición previa. El tratamiento no finaliza hasta que transcurre un año. Durante todo ese tiempo el ex fumador tiene un sistema de apoyo activo durante las 24 horas. Si siente tentaciones debe enviar un mensaje con la palabra **ahora** y recibirá asesoría inmediata; si la necesidad es realmente muy urgente, tiene que mandar la clave SOS para recibir técnicas de relajación especializadas. La terapia cuesta 40 euros y 0,15 por mensaje. El tabaquismo causa en España unas 56.000 muertes al año, además de suponer para el sistema sanitario un gasto de 3.700 millones de euros.

Noticias relacionadas
[Para dejar de fumar](#)

> [Ver versión con más información relacionada](#)