

Dejar de fumar en grupo

El Centro de Salud de Ermua lleva a cabo su primera experiencia para aplicar un programa de deshabituación al tabaco

** AINHOA LASUEN

ERMUA. Sin duda cuesta decir que no al tabaco pero en grupo, en muchos casos, es más sencillo. En el Centro de Salud de Ermua lo saben y la enfermera, Amaia Telleria, y la doctora, Josune Alberdi, se encargan de llevar adelante un programa que acaba de instaurarse en sus instalaciones.

Se trata de un curso gratuito de deshabituación al tabaco, cuya primera experiencia desde el ámbito sanitario se ha puesto en marcha hace apenas un mes en el ambulatorio de la villa, y en la que participan 16 ermuarras, «ya que lo aconsejable para estas acciones es tener entre 10 y 15 personas», explica una de las responsables.

Hasta ahora se realizaban desahabitaciones tabáquicas individuales, ahora se aborda la experiencia en grupo. De hecho, la enfermera y la doctora que se han responsabilizado de la actividad recibieron formación en octubre de 2011 y en abril se puso en marcha el primer grupo.

Son 5 sesiones semanales, los miércoles a las 18.00 horas (hora y media). «La hora la pusieron ellos y nosotras nos adaptamos», explican las responsables de guiar a estas personas en su intención de dejar de fumar. Posteriormente se realizan sesiones telefónicas al de un mes, al de 2 meses y al de 6 meses.

La selección de las personas que participan en el grupo se realiza a través de los propios compañeros de estas profesionales. El propio médico de cabecera de cada persona establece quienes tienen prioridad, «porque han tenido intentos



Las voluntarias de la Asociación Contra el Cáncer de Ermua en una campaña anterior. ** A. L.

«Lo aconsejable para estas acciones es tener un grupo de 10 a 15 personas»

previos y han recaído, los pacientes con patologías importantes o los que han trasladado a su médico las ganas que tienen de dejar de fumar», explican las coordinadoras del programa del ambulatorio.

En la actualidad ya hay algunos fumadores que han dejado de fumar hace 15 días. Y aunque en los programas que se realizan en otros ambulatorios hay un 30% de éxitos de media, en Ermua de 16 ya han dejado 11 (un 68%). Aunque los resultados se medirán al de un año de concluir cada programa.

Desde luego la experiencia ha sido gratificante para Amaia y Josune, cuya labor es la de escuchar y aconsejar, tanto sanitariamente como moralmente. De hecho, algunos de los participantes están utilizando el método 'Cham-pis' (que elimina en tres meses el síndrome de abstinencia de forma segura), aconsejados por estas profesionales. «Porque aunque en un comienzo parezca caro, si se ponen a mirar cuánto se gastan en tabaco a muchos les salía más económico el tratamiento», aclaraba la enfermera a través de una tabla de gastos que también utiliza en las clases para dejar de fumar.

El médico de cabecera

Claro que cada persona que participa en el curso elige el método que desea para dejar de fumar.

Las responsables aclaran que «estas primeras reuniones han resultado muy divertidas. Unas personas se apoyan en otras y nos reímos juntos de nuestros propios comportamientos en esta primera etapa de dejar de fumar». Además pese a la pluralidad del grupo, ya que hay personas de todas las edades, «hay mucha complicidad», añaden.

La intención de estas responsables es organizar alrededor de tres cursos en cada ciclo anual, atendiendo en cada curso alrededor de 15 personas.

Lo único que deben hacer los fumadores que deseen participar es informar a su médico de cabecera de que desean dejar de fumar y posteriormente pasarán por una selección en la que se establecerá, mediante los criterios establecidos, las personas que deben participar.

Un stand informativo en Zubiaurre

Con motivo de la celebración de mañana del 'Día Mundial sin tabaco' la Junta Local se la Asociación Española Contra el Cáncer, junto con la Organización Sanitaria Integrada del Bajo Deba, dependiente del Hospital de Mendaro (Osakidetza) y los laboratorios Pfizer instalarán, en horario de 10.30 a 13.30 horas, un stand informativo en la calle Zubiaurre. Estos stands ya se han utilizado en anteriores ocasiones en Ermua.

En este puesto, las voluntarias de la Junta local de la aecc en el municipio, junto con personal sanitario del ambulatorio (Amaia Telleria y Josune Alberdi), ofrecerán a las personas que lo deseen la posibilidad de realizar pruebas físicas, como cooximetrías y test de medición de la dependencia a la nicotina, con el fin último de sensibilizar a la población fumadora sobre la importancia de abandonar este hábito, al tiempo que se les informa de los tratamientos de deshabituación tabáquica que les pueden ayudar.

Los ermuarras que se acercan al stand, por un lado, podrán detectar, mediante una prueba clínica, la pérdida en la capacidad de oxigenación de la hemoglobina que consiste en determinar el nivel de monóxido de carbono en el aire espirado por un individuo. Para ello se utiliza el cooxímetro, que es un monitor de alta precisión, en el que se sopla, al igual que en una espirometría normal, para medir la concentración de CO en partes por millón. De este modo se puede establecer una edad pulmonar que se puede comparar con la edad de la persona. Por otra parte, se puede responder a una serie de preguntas que establecen la adicción a la nicotina de cada persona.

* EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

TELÉFONOS DE INTERÉS

URGENCIAS
SOS DEIAK 112
DYA 943 464 622

HOSPITALES
Hospital Mendaro 943 032 800
Ambulatorio de Eibar 943 032 500
Ambulatorio de Eibar (Torrekua) 943 032 650
Ambulatorio de Ermua 943 032 630

POLICÍA MUNICIPAL
Eibar 943 708 424
Ermua 943 176 300

ERTZAINTZA

Eibar 943 531 700

BOMBEROS Toda la provincia 112

TRANSPORTES

Euskotren 902 543 210
Pesa Eibar 902 101 210
Lurraldebus
Bizkaibus 902 222 265

TAXIS

Eibar 943 203 071 y 943 201 325
Ermua 943 170 396

AYUNTAMIENTOS

Eibar (Centralita) 943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía: Pegora) 010
Ermua 943 176 322

CARTELERA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

No hay sesión

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n

No hay sesión

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 7.00*, 8.00, 8.30, 9.00*, de 9.30 a 13.30* cada hora y de 14.30 a 20.30 cada hora.
Sábados: 7.00*, 8.30 y de 9.30* a 19.30 cada hora.
Festivos: 8.30, 10.30*, 12.30, 13.30, 15.30, 17.30, 18.30, 19.30 y 20.35.
*Salida desde Ermua diez minutos antes

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 7.00, de 7.30 a 13.30 cada hora, 15.00*, de 15.30 a 18.30* cada hora, 19.30, 20.30 y 21.00*.
Sábados: 7.00, de 8.30 a 14.30* cada hora, de 15.30 a 20.30 cada hora, 21.00 y 22.00*.
Festivos: de 8.30 a 18.30 cada dos horas, 19.30,

21.00* y 22.00*.
*Llegada a Ermua

EIBAR-BILBAO (Autopista)

De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada media hora. Sábados y festivos: De 7.40 a 21.40 cada media hora.

EIBAR-VITORIA

Laborables: De 7.00 a 21.00 cada hora y a las 6.15, 10.15, 14.15 y 18.15.
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.

VITORIA-EIBAR

Laborables: De 6.30 a 20.30 cada hora y a las 12.00, 16.00 y 20.00.
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.

EIBAR-PAMPLONA

Laborables: 7.45, 13.30 y 14.45.
Festivos: 7.45 y 18.00

PAMPLONA-EIBAR

Laborables: 11.00, 17.00 y 18.00.
Festivos: 11.00 y 21.00.

EIBAR-ARRATE

Sábados y laborables: 14.00.
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.

ARRATE-EIBAR

Sábados y laborables: 14.30.
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.

EIBAR-ELGETA

Laborables: 13.30 y 20.30.
Festivos: 12.00 y 19.00.

ELGETA-EIBAR

Laborables: 14.00 y 20.50.
Festivos: 12.30 y 19.30.

EIBAR-HOSPITAL MENDARO

Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora).
Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora.
Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.

HOSPITAL MENDARO-EIBAR

Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora. Y a las 21.55.
Sábados, domingos y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora y a las 21.55

TRENES

BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada hora), 9.34 y 20.34.
Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.

EIBAR-BILBAO

Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.05, 4.05,

6.05 y 7.29.

ERMUA-BILBAO

Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19 cada hora.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.

FARMACIAS

EIBAR

De 9.00 a 22.00: Elorza (Juan Gisasola, 18).

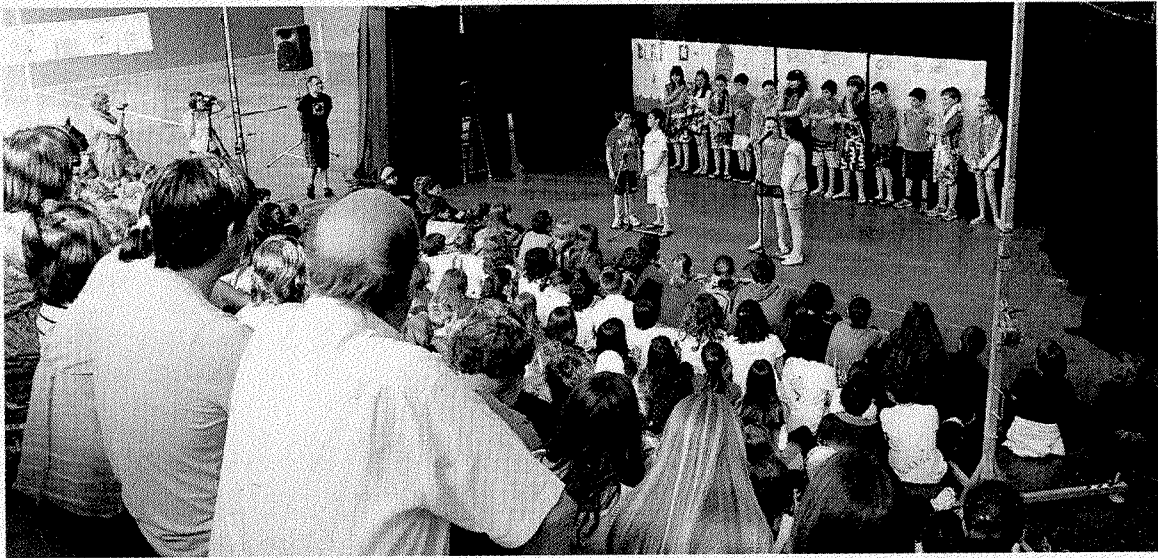
ERMUA

De 9.00 a 22.00: Cortina (Zubiaurre, 29).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00 horas: Elorza (Juan Gisasola, 18. Eibar).

DEBA



Aldats pilotalekuan jende ugari izan zen txikien emanaldia ikusten. :: ANDER SALEGI

Luzaroko ikasleek Aldats pilotalekua bete zuten euren bertso saioan

Musika Eskolako ikasleek bihar eskainiko dute kontzertu berri bat

:: ION FERNÁNDEZ

DEBA. Arrakasta ugari eduki zuen txikien bertso saioak. Bizilagun ugari hurbildu ziren astelehenean Aldats pilotalekura Luzaroko 5. eta 6. mailako ikasleen emanaldia jarraitzeko. Kurtsoa amaitzeaz dago eta ekintza ezberdinak antolatzen dira pasa diren hilabeteetako agurra emateko. Hurrengoak Musika Eskolako ikasleak izango dira, zeintzuk kontzertu bat eskainiko duten Agirre Jauregian bihar.

Ikasleak eszenatokira irten ziren eta landutako bertsoak erakutsi zituzten. Ekintza honen helburua ahozko komunikazioa lantzea da eta ondo aritu ziren txikiak. Entre-

tenigarria izan zen ekintza eta harmailetan zegoen jendea txaloka izan zen txanda bakoitza bukatzen zenean.

Instrumentuak

Musika Eskolako ikasleek beste kontzertua eskainiko dute bihar. Agirre Jauregiko Ispilu Aretoan izango da 19:00etatik aurrera. Bertan izango dira 2. nibela bukatzen duten ikasleak euren trebetasuna erakusten.

Leire Basterretxea, Malen Laka eta Miren Esnaola txistuko hirukotea arduratuko da ekintzari hasiera ematen bi abestiekin, eta gero Itziar Larramendik 'Libertango' obra eskainiko du. June Izagirre eta Amaia Esnaola piano eta flauten soinuak nahastuko dituzte kontzertuaren hirugarren atalean. Pianoa izango da nagusi geroago, Yennell Alcelay eta Jule Urbietak teklatu aurrean jarriko baitira.

Ekintzaren erdira ailegatuz, Itziar Arrizabalagak, Malen Egaña eta Amaia Iriondok biolina aterako dute beste bi abesti eskaintzeko. Pianoa berriro izango da nagusi aretoan; lehenbizi, Naiara Larrinagak, Julia Nijs-ek, Elisabet Larrañagak eta June Izagirrek txistuarekin batera obra bat aurkeztuko dute eta, gero, beste gai bat Edorta Urkiri eta Kemen Bedialaunetak klarinetearekin. Amaitzeko saxofoi taldeak bere txanda hartuko du. Amaia Esnaola, Itziar Larramendi, Julia Nijs, Ane Tejera, Jon Egaña, eta Gorka Vela izango dira bi abesti eskainiz.

Kontzertua jarraitzen euren irakasleak izango dira: Naia Gomez biolina; Eneritz Ituarte, flauta; Kemen Bedialauneta klarineta; Elisabet Larrañaga pianoa; Miguel Goiburua saxofoia; Lorea Urkiri, soina; eta Ainhoa Agirrebaltzategi, txistuko irakaslea.

Los atletas de Deba-Itziar Extreme participaron en el triatlón de Hondarribia

DEBA. Los deportistas de Deba-Itziar Extreme siguen dando buenas sensaciones y participando en diferentes pruebas. El pasado fin de semana, cuatro integrantes del club local acudieron al triatlón de Hondarribia, una carrera que lograron concluir 391 participantes y que exigió a los atletas completar un recorrido con 750 metros iniciales a nado, 20 kilómetros en bici y terminar con 5 km de carrera a pie.

Los triatletas realizaron un gran esfuerzo y superaron el circuito con buenos tiempos. El primero en llegar a meta fue Unai Aristi, quien logró terminar en un tiempo de una hora, once minutos y 29 segundos, lo que le dejó en el puesto 55. Poco



Unai Aristi y Jagoba Egaña, en el triatlón de Hondarribia. :: SALEGI

más tardó Jagoba Egaña, que paró el crono en 1h.12:17, lo que le dejó en la plaza 64. Y el tercero no invirtió mucho más, dado que Jose Mari

Paredes finalizó la prueba en 1h.12:43 y se adjudicó la posición 72. Goiatz Leibar acabó la cita el 199, con 1h.22:11.

ONDARROA

Los puntos de amarre para embarcaciones náuticas están saturados en Ondarroa

:: ALBERTO ECHALUCE

ONDARROA. Los puntos de amarre de embarcaciones náuticas de Ondarroa se encuentran saturados, como el conjunto de puertos vascos. En total, se cuentan con 188 puntos de amarre y se puede comprobar que están completos, tanto junto al Club de Remo como al otro lado de la ría Artibai, junto a la parroquia y Kantxo.

Cada año, y más con la llegada del buen tiempo, muchos aficionados se animan a comprar una embarcación de recreo para disfrutar de la pesca o de las salidas al mar. Sin embargo, estos nuevos propietarios tienen complicada la tarea de atracar en alguno de los puertos de Busturialdea y Lea Artibai, porque «están saturados». En esta franja del litoral vizcaíno existen un total de 1.243 amarres ocupados y una lista de espera que ronda las 250 solicitudes. Es por ello que muchos patrones, después de adquirir su barco, se preguntan «y ahora, ¿dónde lo dejo?»

En los últimos años el turismo náutico ha crecido de manera vertiginosa, principalmente en zo-

nas tradicionales de veraneo. El 'boom' de la navegación de recreo comenzó en 2006. Pese a la crisis económica parece que no ha hecho excesiva mella en los bolsillos de los amantes de la navegación: a cada temporada que pasa, las dársenas están más abarrotadas y la lista de espera crece a pasos agigantados.

«Muchos aguardan a que les llamemos y mientras tanto no saben dónde fondear. Otros ni se apuntan ante tanta demanda», reconocieron desde la dirección de Puertos del Gobierno Vasco.

Bermeo, según la sociedad pública Euskadiko Kirol Portuak (EKP) que se encarga de la gestión de la dársena, es la localidad con mayor número de atraques —420 en total— y tiene una lista de espera de 130 usuarios. Le sigue Lekeitio con 293 fondeos y una quincena de aficionados impacientes porque haya una vacante.

Ondarroa también cuenta con personas aguardando plaza. En la localidad existen también embarcaciones que se venden de segunda mano.



Las embarcaciones lo tienen difícil al no haber amarres. :: A.E.

ERMUA

El Ayuntamiento renueva la señalización del callejero

:: K. ITURRIAGAGOITIA

ERMUA. El Ayuntamiento de Ermuha ha actualizado la señalización del callejero para facilitar la identificación de las distintas calles en la localidad.

Tras un análisis previo, de los servicios técnicos municipales, se procedió a la realización de un estudio que incluyera la tipología de las señales a colocar, los luga-

res y la ubicación más idónea para éstas, altura, sentido de la circulación, así como un estudio de los costes y de los posibles proveedores.

Por su parte, el servicio municipal de Euskera revisó todos los nombres de las calles siguiendo las recomendaciones de la Real Academia de la Lengua Vasca, Euskaltzaindia, y con la colaboración de ésta.

En este momento es la brigada municipal de Obras y Servicios los que han iniciado las labores para reemplazar las placas antiguas y poner las nuevas en donde no las había. La adecuación de la señalización supone un total de 12.700 euros.