

Psicología ensaya un nuevo tratamiento para fumadores que previene una posible recaída

La Voz

SANTIAGO | La Unidad de Tabaquismo de la Facultad de Psicología de la USC ha iniciado los ensayos de un nuevo tratamiento para dejar de fumar. Se suma a los que ya ofrece desde hace más de 25 años, y con los que se han tratado ya casi 10.000 personas de su hábito de consumir cigarrillos en exceso.

Según explica el catedrático Elisardo Becoña, este nuevo tratamiento psicológico consta de tres fases: la primera, de concienciación de las consecuencias del tabaco en la salud y de incremento de la motivación para dejar de fumar; la segunda, aplicación de técnicas específicas para dejar de fumar; y la última,

de mantenimiento de los cambios y de prevención de la recaída «para que una vez que se ha dejado de fumar la persona sepa hacerle frente a todos los problemas que se le presenten y así se mantenga sin fumar y no tenga ninguna recaída», explica.

Las tres fases se denominan «¿Por qué debo dejar de fumar?», «dejo de fumar» y «Ya no fumo, mi vida sin tabaco». Un manual del tratamiento va a ser editado en breve para ayudar a las personas interesadas, indica. Esta nueva propuesta para dejar el tabaquismo se experimenta en el programa televisivo *O Gran Camiño*, en el que se prevé hacer la primera evaluación de su eficacia, anuncia Becoña.

Los promotores del polígono de Amanecida ya tienen luz verde para las obras de urbanización

La Voz

SANTIAGO | El proyecto de urbanización del suelo no urbanizable de Amanecida (sulp-20) ha quedado aprobado definitivamente y publicado en el Boletín Oficial de la Provincia. Esta área urbanizable llevaba varios años en tramitación y sufrió distintas circunstancias que lentificaron el proceso de ejecución de la misma. Estuvo afectado además por la construcción de la rotonda de Vidán. En este suelo, de 6.700 metros cuadrados, se construirán más de una treintena de viviendas, además de las necesarias dotaciones viales y urbanísticas.

Las obras se iniciarán en breve, y Raxoi les ha puesto a los

membros de la junta de compensación del sulp-20 algunos condicionantes. Uno de ellos es la presentación del proyecto de luminarias, con el correspondiente estudio luminotécnico. La idoneidad del alumbrado público para que sea más eficaz lúmicamente y menos contaminante es una de las preocupaciones del gobierno local, que quiere que los nuevos polígonos tengan un servicio moderno.

El otro requisito exigido es la autorización de la subdirección xeral de Estrada de la Xunta en relación a las obras a ejecutar en la zona de dominio público de las avenidas Mesra Victoria Míguez y Filgueira Valverde.



Durante todo el día se recogieron 15,1 litros por metro cuadrado. En la imagen, la zona de San Roque | SANDRA ALONSO

Las previsiones dan una máxima de 32 grados para el sábado y agua el domingo

La lluvia de ayer fue un cuarto de la de todo agosto del 2006

Á.P

SANTIAGO | Los compostelanos inauguraron agosto a remojo. Ayer fue un día indeciso: llovía a cántaros en el norte de la ciudad sobre las siete y media de la tarde y al mismo tiempo el sol sonreía a los que paseaban por la zona sur compostelana. En todo caso, las precipitaciones acumuladas alcanzaron los 15,1 litros por metro cuadrado en la estación que MeteoGalicia tiene en el campus universitario.

Esa cantidad, actualizada a las ocho de la tarde, supone alrededor de la tercera parte de lo que suele llover en la ciudad durante todo agosto, según explican en MeteoGalicia. Las cifras acostumbra a moverse en torno a 40 o 50 litros por metro cuadrado en todo el mes. El año pasado, con aquella segunda quince-

na de lluvias torrenciales, habían caído 66 litros acumulados en la segunda mitad del mes. Es decir, si hubiera otros dos o tres días como el de ayer y si la estadística fuera una ciencia exacta, el grifo de las lluvias compostelanas tendría que cerrarse durante lo que queda de agosto.

Nada que ver, en todo caso, con la situación vivida el año pasado. El calor y la poca lluvia fueron los soplillos que avivaron el fuego de unos incendios de los que Santiago no salió ileso.

En concreto, a media tarde y en poco más de una hora, cayeron en la capital un litro y medio. Esto provocó que la temperatura descendiese casi dos grados. El termómetro se movió en una media de algo más de 21 grados.

MeteoGalicia pinta para el fin de semana una Galicia despejada y calurosa. El mercurio de los termómetros de Santiago subirá fuertemente hasta los 32 grados el sábado, si se cumplen las previsiones. Pero la situación de la capital no será muy distinta a la del resto de la comunidad. De hecho, las máximas de los termómetros se moverán entre los calurosos 29 grados de Fisterra, Viveiro y Pedrafita do Ceiroiro y los abrasadores 37 grados de Ourense.

Pero la entidad dependiente de la Consellería de Medio Ambiente ya avisa de que será mejor no perder de vista los paraguas. Pese a que el sábado será un día típicamente veraniego, no se descarta que el domingo por la tarde vuelvan a aparecer algunas gotas en la ciudad.