

¿Qué actividades se pueden llevar a cabo en el ámbito sanitario para dejar de fumar ?

Isabel del Mar Moreno Ávila, Rocío Pérez Rodríguez, Isabel María Molina Martínez
isamoren089@gmail.com

Introducción: El tabaquismo es la principal causa mundial de enfermedades y muertes evitables. Muchas de estas muertes son, además, prematuras, ocasionando anualmente unos 55.000 fallecidos en España y unos 15.000.000 en el mundo. La consecuencia de todo ello no debería ser otra que la de reconocer que la prevención y el tratamiento son actividades enormemente eficaces y rentables.

Objetivos: Conocer que estrategias se están llevando a cabo para dejar de fumar.

Metodología: Se realizó una revisión bibliográfica utilizando descriptores de la salud (Decs) como fumar, intervenciones y tratamiento en las siguientes bases de datos Scielo, Science, Proquest y Elsevier Doymas. Se revisaron diversos artículos, escogiendo siete de ellos por cumplir los siguientes criterios de inclusión: Estar publicados en español y antes del año 2000. Siendo descartados aquellos publicados en otro idioma y ser más antiguos.

Palabras clave: Fumar, Intervenciones, Actividades

Resultados: Las actividades encontradas son las terapias individuales o grupales, con o sin apoyo farmacológico, encontrándose unos resultados más efectivos en las tasas de abastecimiento en la psicoterapia de grupo y la medicación. Otras estrategias utilizadas son el consejo breve, terapia cognitivo-conductual o entrevista motivacional. Demostrándose que esta última es menos eficaz en este tipo de adicción. Además se encuentran otro tipo de intervenciones como manuales de autoayuda, consejo médico, de enfermería o consejo por teléfono, terapias psicológicas individuales, grupales y aversivas. También se encuentran las terapias on-line, las cuales son consideradas efectivas, sobre todo para aquellos fumadores que terminan el tratamiento y los que tienen menos dependencia nicotínica.

Conclusiones: Hay diversas intervenciones que ayudan a dejar de fumar pero sin duda la que más peso tiene es el tratamiento farmacológico, siendo este, sin embargo, menos importante en otras adicciones, con lo cual se le debería brindar mayor importancia a las demás técnicas que se emplean en la actualidad para dejar de fumar.

Bibliografía:

- Pascual-Lledó, J.F., de la Cruz-Amorós, E., Bustamante-Navarro, R., Buades-Sánchez, M.R., Contreras-Santos, C. y Castillo-Aguilar, C. (2006). Abstinencia de tabaquismo tras 12 meses de seguimiento en una unidad de tabaquismo integral. *Med. Clin. (Barc)*, 126(16):601-606
- Piñeiro, B., Fernández del Río, E., López-Durán, A. y Becoña, E. (2014). ¿Mejora la entrevista motivacional la eficacia del tratamiento psicológico para dejar de fumar?. *Anales de psicología*, 30(1): 123-132
- Mañanes Jiménez, G. (2012). Uso y eficacia de un tratamiento abierto para dejar de fumar por internet: resultados preliminares. Dpto. de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología de la UNED. 206-207