



**INTERVENCION PARA LA CESACION
DE TABAQUISMO EN JOVENES**

Bartolomé Marín Romero
Susana López
Mariano Álvarez
Pilar López
Iñaki García
José Luis Gutiérrez
Susana de la Guerra

RESUMEN:

El objetivo de este trabajo es presentar un programa de intervención para la cesación del tabaquismo en jóvenes llevada a cabo en dos institutos de Enseñanza Secundaria. Han participado 22 sujetos de los que cumplían una serie de requisitos, entre otros el deseo de participar en la intervención para abandonar el uso de tabaco.

Se trata de una intervención en la que ha habido tres fases: Información-Sensibilización; Reclutamiento e Intervención. El programa de tratamiento que se aplicó en grupos constaba de 7 sesiones más dos de Refuerzo en momentos que hemos considerado claves en el proceso de abandono del tabaquismo. Los componentes fundamentales han estado basados en un Programa Multimodal, compuesto de Prevención de Recaídas, Control Estimular, Relajación, Refuerzo Positivo y Biofeedback. Los resultados obtenidos indican que el programa fue efectivo en el 16% y 50% de los participantes. El control del uso de tabaco se ha medido a través de Cooximetría y autorregistro durante la intervención. Se sientan, por tanto, las bases, para futuras intervenciones en contextos educativos.

INTERVENCIÓN PARA LA CESACIÓN DE TABAQUISMO EN JÓVENES

INTRODUCCION

38

Actualmente, el tabaquismo se ha convertido en un problema de salud de primera magnitud, tanto por las patologías asociadas a su uso como por el coste económico que conlleva la intervención médica de estas (Becoña 1990, 1991). Algunos autores hablan de una “epidemia de tabaquismo entre nuestros jóvenes” (Amato, R, 2003) (Minervini, M.C. y cols. 2001) Así, en Andalucía, el consumo de tabaco afecta al 35.6 % de la población. El número medio de cigarrillos diarios es de 16,75 siendo esta cifra más alta en hombres (19.22) que en mujeres (13.16). Por otro lado, habría que señalar que la mayoría de fumadores inicia el hábito en el tramo de edades comprendidas entre los 15 y 19 años. (Los andaluces ante las drogas VIII) Algunos autores, intentan encontrar explicaciones para este fenómeno, y señalan entre otras la intensa publicidad del tabaco dirigida a nuestros jóvenes (Amato, R. 2003), entre otras cosas porque nos encontramos que la población adulta disminuye la tendencia de uso de tabaco.

Respecto al uso de tabaco hay una reflexión importante, como es que el hábito tabáquico se inicia en la preadolescencia y continúa en la adolescencia, consolidándose durante esta y el inicio de la edad adulta, pudiendo afirmar que más de la mitad de los fumadores son adictos a los 18 años (Amato, R; 2003)

La preocupación por encontrar intervenciones eficaces contra el tabaquismo, existe desde que los hombres empiezan a usar el tabaco inhalado (Becoña, 1994) Es a partir de los años 60 cuando comienza a notarse una preocupación más científica sobre la eficacia de los métodos para abandonar el tabaco. Esta preocupación surge a raíz de la aparición de los primeros informes sobre las consecuencias nocivas del tabaco para la salud.

Algunos autores consideran que “la dificultad que un fumador encuentra para dejar de fumar es directamente proporcional a su dependencia al tabaco e inversamente proporcional a su motivación para abandonar el uso de esta sustancia”. (Soto, F. y cols. 2001)

Referido a los métodos eficaces para abandonar el uso del tabaco, estos han estado influenciados por las distintas profesiones que se han preocupado del asunto. Hoy se asume, que los programas multicomponentes, de base conductual, son efectivos, estando estos programas normalmente compuestos por diferentes técnicas conductuales, a saber, Prevención de Recaídas, Control estimular, Relajación, Biofeedback y Refuerzo positivo por abstinencia.

MÉTODO

Sujetos: Participaron 24 sujetos, seleccionados de dos Institutos de la Comarca de Los Pedroches. La edad media de los alumnos seleccionados en el IES Juan Ruiz es de 18,5 años, mientras la edad media de los alumnos del Instituto Jerez y Caballero es de 17,1 años. El 100% eran fumadores de tabaco rubio de distintas marcas.

Fueron seleccionados 12 sujetos de cada Instituto, 12 de Instituto Padre Juan Ruiz y 12 del Instituto Jerez y Caballero. A partir de ahora denominaremos al IES Padre Juan Ruiz Instituto A y al Instituto Jerez y Caballero, Instituto B. Las sesiones se organizaban en los centros educativos, en horario de tutoría.

De los doce alumnos del Instituto A, 10 eran mujeres y 2 eran hombres. De los doce del Instituto B, 8 eran mujeres y cuatro eran hombres. Los sujetos se seleccionaban por su deseo de participar en el programa, condicionado a una serie de respuestas a los distintos instrumentos.

Instrumentos:

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

Se elaboró un Cuestionario del Perfil del fumador Q-1, que contenía diversos instrumentos, así, estos eran los siguientes:

La motivación para dejar de fumar se utilizó dos instrumentos:

a) Test de Richmond, que comprende la suma de los cuatro Ítems, desde el 57 hasta la 60, en el Q-1.

b) Test de Henri Mondor, o cálculo de las posibilidades de éxito, incluye las preguntas incluidas en el Q-1, que van desde la número 61 hasta la 75. Si la puntuación obtenida es de 16 o más indica que tiene muchas probabilidades, si obtiene de 12 a 16 sugiere que tiene Bastantes probabilidades, si suma de 6 a 12 expresa que tiene oportunidades reales, pero con dificultades a tener en cuenta, si el cómputo total es de 6 puntos o menos habría que preguntarse si es este el momento para empezar con la cesación.

La dependencia de la nicotina se mide a través de dos tests:

Test de Fagerstrom (Test FTQ-A) para adolescentes.

Test de síntomas de dependencia o ICD -10, que se correspondía con las preguntas 76 a 93 del Q-1

Cooxímetro : Breath Carbon Monoxide Monitor Smokelyzer.

Procedimiento:

Los participantes se seleccionaron atendiendo a los siguientes criterios de inclusión en el programa:

- 1.- Solicitar voluntariamente entrar en el programa, a partir de los procedimientos de sensibilización del Proyecto.
2. Ser fumador diario.
- 3.- Aceptar dedicar tiempo en horario extraescolar para los fines de la cesación.
- 4.- Puntuar 1 ó 2 en la pregunta “sentir la necesidad de dejar de fumar”.

- 5.- Puntuar más de 3 puntos en el Test de Fagerstrom para la dependencia del tabaco.
- 6.- Puntuar 3 ó más criterios en el ICD-10 test de dependencia de la nicotina.
- 7.- Puntuar 7 o más puntos en el Test de Richmond.
- 8.-. Puntuar 12 o más puntos en el Test de cálculo de las posibilidades de éxito.

Los criterios de selección consistieron en admitir en el programa a los candidatos que:

- 1.- Cumplieran un mínimo de 6 de los anteriores criterios de inclusión.
- 2.- Necesariamente, de los anteriores, tenían que cumplir el criterio, 4, el 5 ó 6 y el 7 u 8.

A) Toma de contacto con el Centro

El proyecto forma parte de un trabajo más amplio que se está llevando a cabo a nivel europeo. El trabajo aquí presentado representa el trabajo llevado a cabo en dos institutos de la Comarca de Los Pedroches. Se conectó con los Institutos a través de escritos por parte de la Delegación de Salud de la Junta de Andalucía, Delegación de Servicios Sociales de la Junta de Andalucía e Instituto Provincial de Bienestar Social de la Excm. Diputación Provincial de Córdoba. Además de la carta establecimos contacto con dos personas clave (Personal de enfermería del Centro de Salud de la Localidad) para el centro por su conocimiento a través del Programa Forma Joven.

B) Actividad de sensibilización

En esta actividad sirve para reflexionar sobre la problemática que ocasiona el consumo de tabaco. Se desarrolla durante el tiempo dedicado a la Tutoría y durará 50 minutos. Estará referida a “las consecuencias y costes del tabaquismo” en un cuadernillo elaborado para la intervención. Se trata de una actividad que combina el trabajo individual y en grupo. Esta actividad fue desarrollada por el médico del Equipo de Orientación Educativa de la zona. En esta actividad participaron 351 jóvenes pertenecientes a los dos Institutos.

C) Actividad sobre Cesación del consumo de Tabaco

Se dividió en dos partes, una informativa y una segunda parte evaluativa, durante la cual administramos las pruebas de protocolo del perfil de fumador a los jóvenes que participan, estuvo orientada a un grupo conformado por grupos de 15 personas motivadas e interesadas en su uso del tabaco y con una motivación inicial para dejarlo.

Los objetivos que nos planteamos en esta intervención son:

Parte informativa:

- 1.- Informar de manera básica sobre las etapas de abandono del uso del tabaco.
- 2.- Presentar la estructura general de las intervenciones terapéuticas grupales a fumadores que deseen abandonar, los objetivos, los contenidos y la metodología.
- 3.- Dar importancia al grupo como elemento motivador y reforzar la importancia del esfuerzo individual en el trabajo de abandono del tabaco.

Parte evaluativa

1.- Administrar las pruebas comprendidas en el protocolo del perfil de fumador para seleccionar a los jóvenes fumadores más motivados y preparados según los criterios preestablecidos y señalados más arriba.

Actividades

Primera parte, informativa:

Se explicó por parte del terapeuta las fases por las que se pasa en el abandono del uso de cualquier sustancia psicoactiva. Toda esta exposición se ayudó de

diapositivas que reforzaron las explicaciones del terapeuta, basadas en el esquema propuesto por Prochaska y Prochaska (1993) enfatizando que el abandono del tabaco es un proceso que pasa por diferentes fases y etapas y no un acto puntual. Una vez explicado el asunto pedimos a los participantes que se identificaran y compartieran con sus compañeros y compañeras en qué fase creían encontrarse de cara al abandono del tabaco.

Posteriormente, expusimos brevemente los principales objetivos, contenidos y metodologías de intervención terapéutica para apoyar el abandono del tabaco abriendo posteriormente un turno de preguntas y opiniones por parte de los jóvenes.

Una vez realizadas sintetizamos las diferentes ideas aparecidas dando importancia a la motivación y esfuerzo individual para conseguir el abandono del tabaco. Cerramos e informamos a los jóvenes de la segunda parte de evaluación.

La intervención se desarrolló a través de Talleres Grupales que constaron de 7 sesiones conducidas por el Terapeuta de la Unidad de Drogas de la Zona Norte de Córdoba.

Primera Sesión: Presentación

Objetivos:

- Conseguir la cohesión y conciencia de grupo.
- Presentar al grupo los objetivos y estructura del taller.
- Implicar a los participantes en el compromiso grupal.
- Presentar a cada miembro del grupo su perfil de fumador.

Actividades:

1. El entrevistador entrevistado:

- Los participantes en el taller se pondrán de dos en dos y se harán mutuamente una breve entrevista.

- Después cada integrante del grupo es presentado por su compañero describiéndolo como persona y como fumador

- Para finalizar esta primera parte se sugiere entregar a los participantes una hoja con el nombre, teléfono y e-mail de los miembros del grupo, incluidos los datos del terapeuta

2. ¿Qué haremos?:

Se informa al grupo de forma clara y resumida sobre los objetivos, la metodología y los contenidos del taller, el número de sesiones y las fechas.

3. Compromiso de grupo:

Se plantea al grupo la necesidad de que todos los miembros acuerden una serie de compromisos que les lleven a conseguir el objetivo que se plantean. Los compromisos a discutir y consensuar con el grupo son: puntualidad, secreto de grupo, confidencialidad, honestidad, reducción del consumo de tabaco, cesación tabáquica, premios a utilizar etc.

4. Mi perfil de fumador:

Se entrega a cada miembro del grupo su perfil de fumador elaborado a partir de los datos de la selección. Cada uno de forma individual lo lee y luego se comenta con el resto del grupo.

5. Autorregistro

Se entrega a cada miembro del grupo la hoja de autorregistro y se les explica qué han de hacer y durante cuánto tiempo.

6. Evaluación de la sesión

Se entrega a cada miembro del grupo la hoja de evaluación.

7.- Cooximetría

8.- Entrega de Refuerzo: Se le hace entrega a los participantes en la primera sesión de una Tarjeta de recarga para móvil.

Segunda Sesión: Día D

Objetivos:

- Reforzar la motivación para dejar de fumar
- Ampliar los recursos personales para iniciar y mantener el proceso de cesación tabáquica.
- Establecer el "Día D".

Actividades

1. Ha llegado una carta para...

- Se trata de una actividad 'rompe-hielo'. Una persona se pone de pie, en el centro de un círculo de sillas en las que se sientan el resto de participantes.

Esta persona dirá la frase 'Ha llegado una carta para todas aquellas personas que... (Y hará referencia a alguna característica personal relacionada con el tabaquismo, como por ejemplo: para todas aquellas personas que hoy han fumado al menos 2 cigarrillos). En ese momento, todos /as aquellos /as que cumplan con la característica se pondrán de pie y buscarán una silla diferente a la suya donde sentarse. Este será el momento en el que la persona que estaba de pie en el centro del círculo aprovechará para sentarse en alguna de las sillas que esté libre.

2. Recordemos los compromisos:

Se recuerdan los compromisos adoptados por los miembros del grupo en la sesión anterior de forma clara y resumida.

3. Revisión de los autorregistros:

Se pide a los miembros del grupo que comenten sus autorregistros (han anotado o no todos los cigarrillos fumados, en el momento o después, han fumado menos por este motivo, siempre fuman en la misma situación o no, a la misma hora, etc.). Se entrega otro autorregistro para que continúen registrando su conducta hasta el día 'D'.

5. Dejar de fumar: ventajas y dificultades

Se forman dos grupos, cada uno de forma independiente rellenará la ficha en la que se recogen las ventajas y las dificultades de dejar de fumar. Una vez ambos grupos han terminado, se pone en común y se consensuan los resultados en otra tabla común diferenciando entre aspectos conductuales, cognitivos y sociales

6. Evaluación de la Sesión:

Se entrega a cada miembro del grupo la hoja de evaluación.

7. Cooximetría

Tercera Sesión: 3 Días sin fumar.

Objetivos:

- Cumplir con los compromisos de grupo
- Expresar y compartir las experiencias y dificultades vividas.
- Incrementar la autoeficacia para seguir sin fumar
- Entrenamiento en la búsqueda y realización de alternativas para afrontar las situaciones difíciles.

Actividades

1. El sabotaje...:

- Se trata de una actividad 'rompe-hielo'. Se reparte entre los miembros del grupo las letras A, B y C. Se les explica a todos los 'A' que han de escuchar con mucho interés aquello que 'B' les explicará. Los 'B' han de hablar a 'A' con mucho entusiasmo sobre su experiencia al dejar de fumar, lo bien que lo lleva, etc. A los sujetos 'C' se les da la instrucción de ir interrumpiendo con cuestiones sin importancia a los otros dos, es decir a 'A' y a 'B'. El ejercicio puede durar un par de minutos, tras los cuales el moderador para el proceso. Dependiendo del tiempo con el que se cuente los roles pueden ir rotando.

2. Revisión de los autorregistros:

Se pide a los miembros del grupo que comenten sus auto registros (anotaron o no todos los cigarrillos fumados, ¿en el momento o después?, ¿fumaron menos por este motivo?, ¿siempre fumaban en la misma situación o no?, ¿a la misma hora?, ¿dejaron de fumar en el día señalado?, ¿les ayudó a ir rebajando el consumo de cigarrillos hacer el autorregistro?, etc.).

3. En las situaciones de más riesgo:

Se pide a los miembros del grupo que prevean ante ciertas situaciones de especial riesgo cuales serían sus posibles respuestas para afrontar estas situaciones difíciles

4. Para mantenerse sin fumar:

Estamos en la tercera fase del programa para dejar de fumar. En la primera se ha abordado cómo dejar de fumar (lista de motivos, auto registro para reconocer situaciones personales de riesgo, reducción del consumo, etc.), en la segunda se ha trabajado como enfrentarse al primer día sin tabaco (elección del día adecuado, mantenerse muy activo, evitar situaciones de riesgo, etc.). Estamos en la fase en la que hemos de trabajar estrategias que ayuden a mantenerse sin fumar. Para ello discutiremos grupalmente las ideas que aparecen en la hoja de 'Consejos para seguir sin fumar'.

5. Relajación

Las técnicas de relajación están indicadas en todas aquellas situaciones estresantes de la vida diaria como los exámenes, el estrés laboral, las relaciones conflictivas etc. Presentamos tres documentos para trabajar con los jóvenes: unos consejos en general para tener en cuenta antes de empezar, ejercicios de respiración y de relajación.

4. Evaluación de la Sesión:

Se entrega a cada miembro del grupo la hoja de evaluación.

Cuarta Sesión: “Más de una semana sin fumar”

Objetivos:

- Refrendar con parámetros objetivos la abstinencia tabáquica.
- Expresar y compartir las experiencias y dificultades vividas.
- Incrementar la autoeficacia para seguir sin fumar y evitar las recaídas.
- Ejercitarse en el desarrollo de estrategias para evitar las recaídas.

1. Cooximetría:

A diez días de haber dejado de fumar, se procede a un control sistemático de la abstinencia, mediante la práctica de una Cooximetría a todos los componentes del grupo. Al tratarse de una prueba un poco lenta en su aplicación, puede ser conveniente, si es posible, que el terapeuta cuente con algún profesional de refuerzo que vaya aplicando la prueba, mientras el grupo va iniciando la sesión con la siguiente actividad ‘rompe-hielo’.

2. Caza firmas:

Se trata de una actividad ‘rompe-hielo’. Se reparte una copia de la hoja ‘Caza firmas’ a cada miembro del grupo y un lápiz. Se leen las instrucciones en voz alta y se les da 5-6 minutos para completarla. En el momento que alguien consigue todas las firmas o ha pasado el tiempo designado, todos/as han de volver a su asiento. En los siguientes minutos cada miembro del grupo ha de comentar al resto algo nuevo que aprendió de alguien del grupo.

3. Mi experiencia personal

Se pide a los miembros del grupo que comenten sus experiencias desde la última sesión. FELICITAR y REFORZAR a aquellos que llevan más de una semana sin fumar. Mediante esta actividad hemos de identificar, para cada miembro del grupo, aquellas situaciones y momentos en los que les ha resultado más difícil continuar sin fumar y aquellos aspectos que podrían facilitar su recaída (¿han encontrado apoyo en su entorno (amigos, familiares, etc.)?, ¿han estado de peor humor que de costumbre o más deprimidos?, ¿han notado malestar debido al síndrome de abstinencia?, ¿creen que han aumentado de peso?, ¿se sienten animados para continuar?, etc. Es imprescindible identificar estos aspectos para poder ofrecerles posibles alternativas que les permitan seguir sin fumar. . Es importante identificar y reforzar aquellas estrategias que los jóvenes ya han utilizado para afrontar esas dificultades.

4. Recordatorio: ¿Qué hacer en las situaciones de más riesgo? Otros consejos

Se recuerda a los miembros del grupo qué pueden hacer en las situaciones de especial riesgo y los consejos para mantenerse sin fumar. Se trata de recordar los contenidos del tríptico que se les entregó durante la sesión anterior.

5. Recordatorio: Relajación

Practicaremos la respiración abdominal y la relajación, tal y como lo hicimos en la sesión anterior.

6. Evaluación de la Sesión:

Se entrega a cada miembro del grupo la hoja de evaluación.

7.- Entrega de Refuerzo: Se le entrega a los participantes una Tarjeta de Recarga para Teléfono Móvil.

Quinta Sesión: "Un mes sin fumar"

Objetivos:

- Hacer un seguimiento del proceso de cesación de cada miembro del grupo.
- Utilizar los éxitos para reforzar a los que se encuentran en situaciones con más riesgo de recaída.
- Expresar y compartir las experiencias positivas y las dificultades vividas en el tiempo que llevan sin fumar.
- Incrementar la autoeficacia para seguir sin fumar y evitar las recaídas.

Actividades

1. Mi experiencia personal

Recordar a los miembros del grupo el objetivo que se habían planteado desde la primera sesión y hacerles conscientes del camino recorrido hasta la presente sesión.

Tener presente que durante el primer año es cuando hay más riesgo de recaída. Por este motivo se desarrollan las sesiones de seguimiento (5ª, 6ª y 7ª sesión)

Se pide a los miembros del grupo que comenten sus experiencias desde la última sesión. Es importante que de forma individual expliquen al resto del grupo sus experiencias positivas desde que no fuman (momentos en que se han sentido más orgullosos, refuerzos positivos que han recibido de amigos, familiares, apreciación mayor de los olores y sabores, menor cansancio al hacer ejercicio, reducción de los momentos de ansiedad, etc.). Estas experiencias positi-

vas pueden servir de apoyo y refuerzo a aquellos miembros del grupo que encuentran más dificultades y que por lo tanto están en una situación de mayor riesgo de recaída. El terapeuta FELICITA y REFUERZA los éxitos conseguidos por cada miembro.

También es importante que se expliquen las dificultades que han vivido desde la última sesión para seguir sin fumar. Cada miembro del grupo ha de explicar aquellas situaciones en las que más difícil le ha resultado continuar sin fumar, más difíciles de combatir. Es imprescindible identificar estos aspectos para poder trabajar con ellos posibles alternativas que les permitan seguir sin fumar. El terapeuta REFUERZA aquellas estrategias que los jóvenes han utilizado para afrontar esas dificultades. Se recuerda a los miembros del grupo qué pueden hacer en las situaciones de especial riesgo y los consejos para mantenerse sin fumar. Se trata de repasar si es necesario los recursos trabajados en las sesiones anteriores.

Cuando se repiten con cierta frecuencia fases de mucho deseo de fumar, hay que aumentar la frecuencia del seguimiento (telefónico o incluso presencial si es preciso).

2. Recordatorio de las siguientes sesiones

Se recuerda a los miembros del grupo cuándo y dónde se desarrollaran las próximas sesiones (a los 3 meses y a los 6 meses sin fumar).

No terminar la sesión sin concretar con cada miembro del grupo la forma de seguimiento telefónico. Se recomienda que dependiendo de la explicación que cada joven haga de su experiencia, se concrete con él un seguimiento semanal o en semanas alternativas.

3. Evaluación de la Sesión:

Se entrega a cada miembro del grupo la hoja de evaluación.

Sexta Sesión: “Tres meses sin fumar”

Objetivos:

- Consolidar y gratificar el mantenimiento del compromiso y el éxito de la deshabituación.

Actividades

1. Mi experiencia personal

Recordar a los miembros del grupo el objetivo que se habían planteado desde la primera sesión (la cesación tabáquica) y hacerles conscientes del camino recorrido hasta la presente sesión: unas personas llevan un tiempo variable sin fumar (tres meses en el mejor de los casos, otras han recaído o están en proceso de reducción, etc.).

El motivo de desarrollar sesiones de seguimiento como esta, es que durante el primer año hay más riesgo de recaída.

Es importante que los miembros del grupo comenten sus experiencias desde la última sesión (tanto las positivas y los beneficios que han percibido como las dificultades). Si lo hacen de forma individual todos pueden recibir el apoyo y refuerzo del resto de miembros. El terapeuta FELICITA y REFUERZA los éxitos conseguidos por cada miembro. Aspectos a resaltar: momentos en que se han sentido más orgullosos de haber dejado de fumar, refuerzos positivos que han recibido de amigos y familiares (admiración, modelo a seguir, etc.), apreciación mayor de los olores y sabores, menor cansancio al hacer ejercicio, reducción de los momentos de ansiedad, etc.

También es importante que se expliquen las dificultades que han vivido desde la última sesión para seguir sin fumar. Cada miembro del grupo ha de explicar aquellas situaciones en las que más difícil le ha resultado continuar sin fumar, más difíciles de combatir. Es imprescindible identificar estos aspectos

para poder trabajar con ellos posibles alternativas que les permitan seguir sin fumar. El terapeuta REFUERZA aquellas estrategias que los jóvenes han utilizado para afrontar esas dificultades.

Se recuerda a los miembros del grupo qué pueden hacer en las situaciones de especial riesgo y los consejos para mantenerse sin fumar. Se trata de repasar si es necesario los recursos trabajados en las sesiones anteriores

2. Recordatorio de la última sesión

Se recuerda a los miembros del grupo cuándo y dónde se desarrollará la próxima y última sesión (a los 6 meses sin fumar).

No terminar la sesión sin concretar con cada miembro del grupo la forma de seguimiento telefónico. Se recomienda que dependiendo de la explicación que cada joven haga de su experiencia, se concrete con él un seguimiento semanal o en semanas alternativas.

3. Evaluación de la Sesión:

Se entrega a cada miembro del grupo la hoja de evaluación.

4. Cooximetría

Es importante hacer la Cooximetría a cada miembro del grupo. Para aquellos que estén sin fumar y los que actualmente fuman menos cigarrillos que al inicio del grupo, es un refuerzo positivo el observar como el indicador es cero o en el caso de la reducción, está por debajo de los valores iniciales.

Objetivos

- Hacer un último seguimiento en el proceso de cesación de cada miembro del grupo.
- Reforzar a los que se encuentran en situaciones con más riesgo de recaída o los que están en reducción.
- Expresar y compartir las experiencias positivas y los beneficios percibidos de haber dejado de fumar.
- Expresar y compartir las dificultades vividas en el tiempo que llevan sin fumar.
- Incrementar la autoeficacia para seguir sin fumar y evitar las recaídas.
- Reconocer con pequeños incentivos el esfuerzo invertido en el proceso de cesación y los logros conseguidos

Actividades

1. La última sesión

Se recuerda a los miembros del grupo que esta es la última sesión y que hay personas que llevan más de 6 meses sin fumar. Es necesario que antes de finalizar la sesión cada miembro del grupo pase las dos pruebas siguientes

2. Cooximetría

Es importante hacer la Cooximetría a cada miembro del grupo. Para aquellos que estén sin fumar y los que actualmente fuman menos cigarrillos que al

inicio del grupo, es un refuerzo positivo el observar como el indicador es cero o en el caso de la reducción, está por debajo de los valores iniciales.

Administración del Q-2

Es importante no perder la oportunidad para administrar el Q-2 a los/las miembros del grupo que aun no lo han implementado. Después de esta sesión, se nos hará más difícil localizarlos y poder quedar con ellos.

2. Mi experiencia personal

Recordar a los miembros del grupo el objetivo que se habían planteado desde la primera sesión (la cesación tabáquica) y hacerles conscientes del camino recorrido hasta la presente sesión: unas personas llevan un tiempo variable sin fumar (tres meses en el mejor de los casos), otras han recaído o están en proceso de reducción, etc.

3. Entrega de refuerzo: Se le entrega a los participantes que todavía se mantienen abstinentes de nicotina una Tarjeta de Recarga Para Móvil.

Resultados

La observación del número de cigarrillos fumados por sujeto nos permite sacar la conclusión de la efectividad de la técnica de deshabituación en jóvenes. A la vez, hemos podido observar la disminución en CO medido con Cooxímetro de los sujetos que se declaraban abstinentes.

Insertar Tabla 1 y 2

Los marcados con un asterisco significa que han abandonado la intervención.

Podemos observar que el porcentaje de éxito en el Instituto A es del 16 % al finalizar la intervención a los 6 meses del abandono y en el Instituto B ese porcentaje es del 50%.

Discusión

Los resultados nos muestran la efectividad de los programas multicomponentes en intervenciones para la cesación del tabaquismo. Así, las diferencias encontradas en cuanto a la efectividad de la intervención en los dos centros, puede deberse al abandono prematuro de un alto porcentaje de los alumnos del Instituto A respecto al Instituto B. Así, mientras la participación en la tercera sesión, en la cual los participantes llevaban 3 días sin fumar, era del 75% en el caso del Instituto A y del 91% en el caso del Instituto B. En la quinta sesión, esa participación había descendido al 25% en el Instituto A y al 50% en el Instituto B. No obstante, estos resultados, nos indican la necesidad de profundizar en los materiales de evaluación de cara a obtener mayor información respecto a variables relacionadas con la motivación para el tratamiento.

REFERENCIAS

Amato, R (2003), "Consumo de tabaco en la adolescencia: Un modelo de atención. Archivo Argentino de Pediatría, 101 (6) 1-5.

Beck, A.T.; Wright, F.D.; Newman, C.F.; Liese; B.S. (1999): Terapia cognitiva de las drogodependencias. Buenos Aires. Paidós.

Becoña, E. (1990), "Estrategias efectivas para dejar de fumar", Revista Española de Terapia del Comportamiento, 8, 91-108.

Becoña, E (1991) "Tratamiento Psicológico de la adicción al tabaco" en G. Buela y V.E. Caballo (comps), Manual de Psicología clínica aplicada (pp. 365-381), Madrid, Siglo XXI.

Becoña, E.; Gómez-Durán, B.J. (1993): Programas de tratamiento en grupo de fumadores. En D. M. Antón, F. X. Méndez y J. Olivares (eds.), Intervención Psicológica: Programas Aplicados de Tratamiento (pp. 203-230) Madrid. Pirámide.

Becoña, E; Palomares; A. y García, M.P. (1994). Tabaco y Salud. Guía práctica de prevención y tratamiento. Madrid. Pirámide

Minervini, M.C; Patiño, C.M.; Zabert, G.E.; Ronelli, P.M.; Gomez, M.; Castaños, C. (2001) "Tabaquismo: Una epidemia. Por qué y cómo intervenir en los pacientes fumadores". Archivos de Alergia e Inmunología Clínica (32) Suplemento 1. 1-5

Prochaska J.O.; Prochaska J.M. (1993): Modelo Transteórico de cambio para conductas Adictivas. En M. Casas Y M. Gossop. Recaída y Prevención de Recaídas. Sitges. Citran. Ediciones en Neurociencias.

Soto, F.O; Valderrama, J; Balcazar, H, (2001): "El proceso de abandono del tabaquismo: teoría, investigación y práctica. Gaceta Sanitaria (15) Suplemento 4. 49-54

Numero de cigarrillos fumados a lo largo de las sesiones. Instituto A Tabla 1

| | 1ª sesión | 3sesión | 5ª sesión | 7ª sesión |
|--------|-----------|---------|-----------|-----------|
| SCG 11 | 11 | 0 | 7 | * |
| SCG 15 | 16 | 10 | * | * |
| SCG 17 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| SCG 18 | 16 | 0 | * | * |
| SCG 20 | 21 | * | * | * |
| SCG 22 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| SCG 23 | 20 | 0 | * | * |
| SCG 24 | 15 | 0 | * | * |
| SCG 14 | 20 | 0 | * | * |
| SCG 21 | 10 | 0 | * | * |
| SCG 16 | 20 | * | * | * |
| SCG 13 | 20 | * | * | * |

Numero de cigarrillos fumados a lo largo de las sesiones. Instituto B. Tabla 2

| | 1ª sesión | 3ª sesión | 5ª sesión | 7ª sesión |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| SCG 1 | 30 | 0 | * | * |
| SCG 2 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| SCG 3 | 22 | 0 | 0 | 0 |
| SCG 4 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| SCG 5 | 16 | 0 | 0 | 0 |
| SCG 6 | 22 | 0 | * | * |
| SCG 7 | 22 | 0 | * | * |
| SCG 8 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| SCG 9 | 10 | 0 | * | * |
| SCG 10 | 10 | * | * | * |
| SCG 25 | 15 | 0 | * | |
| SCG 26 | 15 | 0 | 0 | 0 |