Psicología de la adicción y del abandono del tabaco. Tratamiento Grupal Multicomponente

aecc
Contra el Cáncer

- ES UNA ONL DE ÁMBITO NACIONAL CREADA EN 1953.
- CONSTITUIDA POR 52 JUNTAS PROVINCIALES, EN VALENCIA POR 231 JUNTAS LOCALES.

OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN:

- Informar y concienciar a la población sobre los factores que facilitan la prevención y detección precoz del cáncer con la finalidad de **disminuir las tasas de incidencia y/o mortalidad por cáncer** en nuestro país.
- **Mejorar la calidad de vida de los enfermos de cáncer y sus familias**, paliando los problemas derivados de la enfermedad oncológica.
- **Potenciar la investigación** en la lucha contra el cáncer.
- **Promover la participación y formación** entre los colectivos profesionales y voluntarios que trabajan en la lucha contra el cáncer.
- **Proteger y difundir** los derechos de los pacientes de cáncer, reforzando el papel del enfermo de cáncer como parte activa en la lucha contra esta enfermedad y apoyando la adopción de estrategias de planificación nacional contra el cáncer.

Programa de tratamiento combinado para dejar de fumar AECC

Biblioteca Cochrane Plus

Se ha demostrado su eficacia, siendo en ello equivalente a otras intervenciones que implican contacto personal a nivel individual y consistentemente mejor que los materiales de autoayuda por sí solos.

(Fuerza de Evidencia A)

En la revisión de los tratamientos grupales no existen pruebas suficientes que apoyen el uso de un programa grupal concreto sobre otro.

Stead LF, Lancaster T. Programas de terapia conductual grupal para el abandono del hábito de fumar (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2006

Elementos terapéuticos de un programa multicomponente efectivo

1. Fase de preparación
2. Fase de abandono
3. Fase de mantenimiento

(Becoña, E. y Vázquez, F.L., 1998)

Fases	Objetivo
Preparación	Incrementar la motivación
Abandono	Suprimir la conducta de fumar
Mantenimiento	Prevenir de recaídas

Tabaquismo. Programa para dejar de fumar. Ayuntamiento de Madrid. Moreno J.J., Herrero, F.J. y Rivero, A. 1998.

Programa de tratamiento combinado para dejar de fumar AECC

Cronograma

Día D

Sesiones	1ª	2ª	3ª	4ª	Tel	5ª 1º Seg	6ª 2º Seg	7ª 3º Seg	8ª 4º Seg	9ª 5º Seg	10ª 6º Seg	11ª 7º Seg	12ª 8º Seg
Período	-3 sem	-2 sem	-1 sem	-1 día	+3 días	+1 sem	+2 sem	+4 Sem	+6 sem	+8 sem	+12 sem	+6 me-ses	+12 me-ses
Absti-nencia	F	F	F	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A

1. Fase de preparación

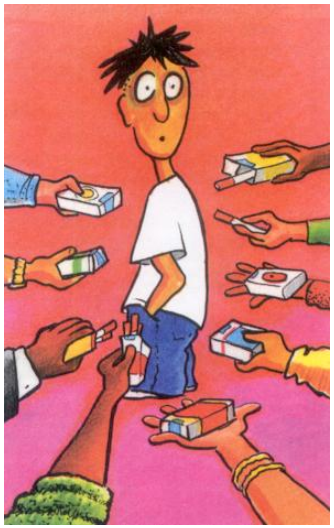
- **Estimular motivación y compromiso**
- **Información**
- **↑ autoeficacia y habilidades para el cambio**
- **Contrato de contingencias**
- **Autoobservación**
- **Determinar día abandono (3 semanas)**
- **Técnicas autocontrol**

2. Fase de abandono

- **Reducción gradual de ingestión de nicotina y alquitrán (RGINA): disminución número cigarrillos**
- **Contrato fecha de abandono**
- **Pautas de conducta para los primeros días sin fumar**
- **Terapia farmacológica**

3. Fase de mantenimiento

- **Entrenamiento en habilidades de afrontamiento**
- **Reestructuración cognitiva**
- **Reequilibrio del estilo de vida**



CONTENIDOS DEL PROGRAMA

- **Período de estudio - individual**
- **Tratamiento de deshabituación – en grupo**

PERÍODO DE ESTUDIO

- **Entrevista psicológica**
- **Entrevista médica**
- **Diagnóstico del fumador**

TRATAMIENTO DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Sesiones

ELEMENTOS COMUNES DE TODAS LAS SESIONES

- 1 h 45´
- CO
- Valoración síntomas de abstinencia
- Entrega de materiales
- Tareas para casa
- Revisión tareas sesión anterior
- Reforzar: - motivación para el cambio
  - logros obtenidos
- Ficha control

Primera sesión

- Presentación terapeutas
- Presentación del programa
- Favorecer la relación entre los componentes del grupo
- Informar sobre el tabaquismo (médico)
- Eliminar expectativas erróneas

Razones *por las que quiero dejar de fumar*

1.----------

2.----------

3.----------

4.----------

5.----------

6.----------

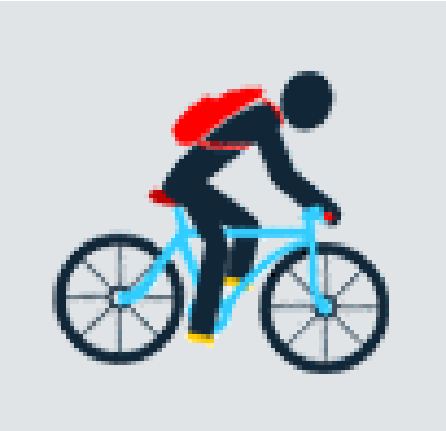
7.----------

8.----------

9.----------

10.----------

Segunda sesión



- Repasar tareas pendientes para casa
- Motivos para dejar de fumar
- Toma de decisión y compromiso
- Auto-registros funcionales de cigarrillos
- Gráfica de consumo
- Auto-registros de cigarrillos
- Listado de alternativas al tabaco
- Técnica de relajación muscular

Tomar la decisión

Alternativas

Dejar de fumar

Consecuencias positivas

Consecuencias negativas

Seguir fumando

Consecuencias positivas

Consecuencias negativas

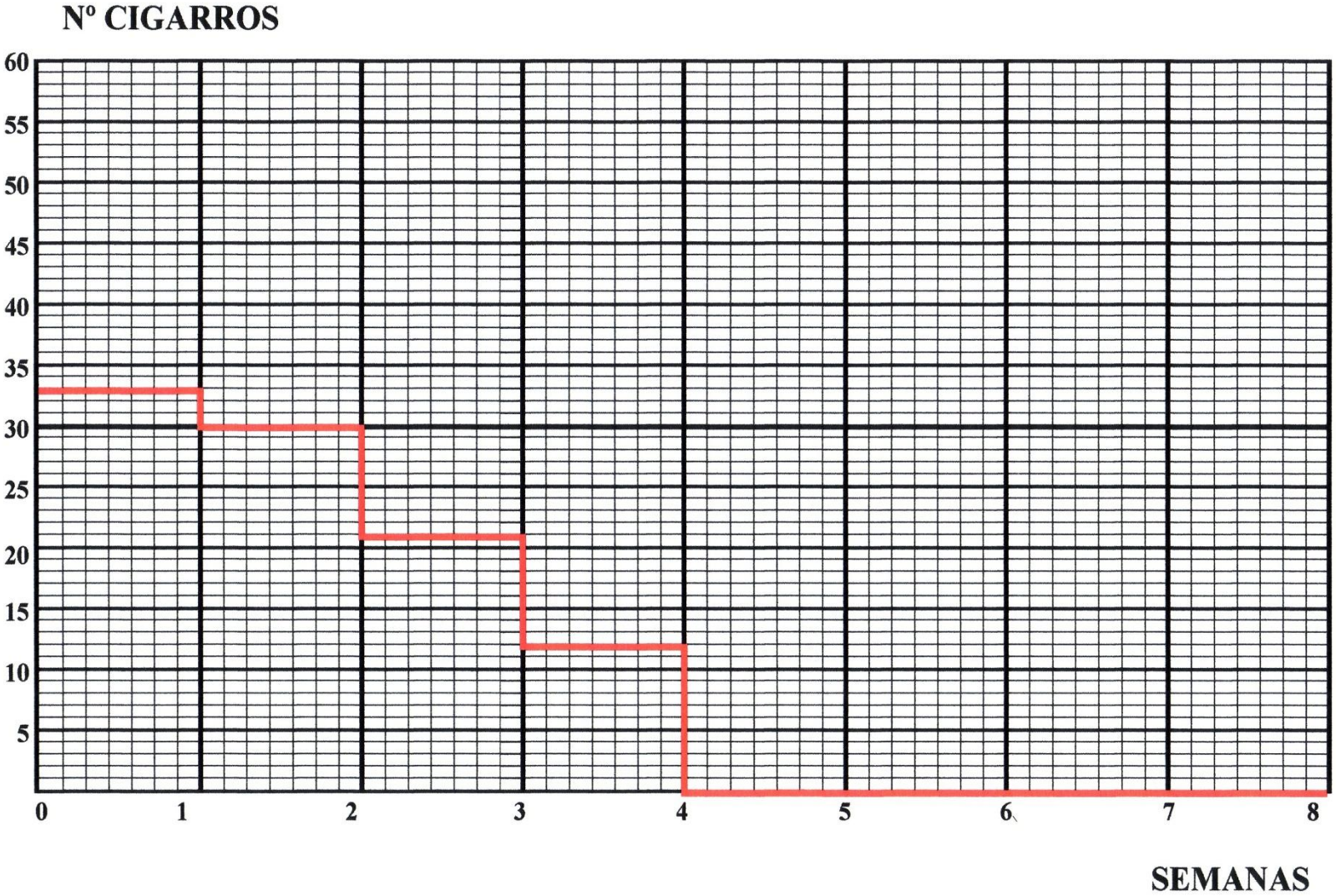
Registro línea base

HORA	L	M	X	J	V	S	D
7-9							
9-11							
11-13							
13-15							
15-17							
17-19							
19-21							
21-23							
23-1							
1-3							
3-5							
5-7							
TOTAL							

Registro funcional de consumo

	HORA	LUGAR	SENSACIÓN PRE	SENSACIÓN POST	0-10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
20					

GRÁFICA DE CONSUMO



Tercera sesión

- Repasar tareas pendientes para casa
- Principios que explican la adicción
- Ambivalencias, resistencias, miedos, habilidades para el cambio, autoeficacia y mitos sobre el tabaco
- Réplicas
- Técnicas de respiración

ANTECEDENTES (EE condicionados)

Externos

-Lugares

-Situaciones Sociales

-Actividades

Internos

-Señales abstinencia

-Estados emocionales negativos: ansiedad, depresión, irritabilidad, etc

-Estados emocionales positivos: alegría, relajación,etc

-Estados fisiológicos: hambre, fatiga, etc.

-Pensamientos

CONSECUENTES (reforzadores)

-Alivio abstinencia

-Reducción ansiedad

-Mantenimiento peso

-Mejora estado de ánimo

-Facilitación ejecución de tareas

CONSUMO DE TABACO

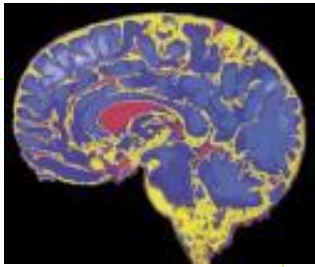
VV ENTORNO

-Intereses económicos

-Disponibilidad y precio

-Modelos de fumadores en familia y grupo de iguales

VV DEL INDIVIDUO



-Momento evolutivo

-Condiciones biológicas

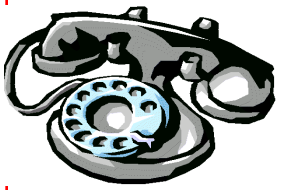
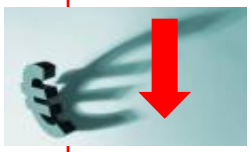
-Negación efectos nocivos

-Creencias y expectativas

-Habilidades de afrontamiento emocional

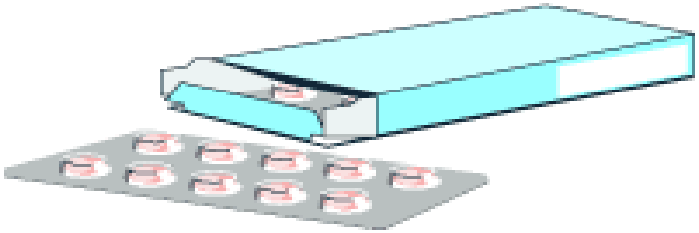
(Moreno, J.J., Herrero, F.J y Rivero, A. , 2003)

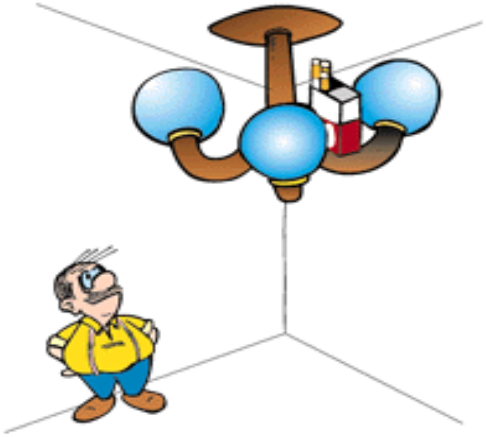
Factores de mantenimiento

	Antecedentes	Respuesta	Consecuencias positivas	Consecuencias negativas
Eventos internos				
Eventos externos				

Cuarta sesión

- Repasar actividades pendientes
- Ansiedad y estrés
- Preparando el gran día
- Medidas farmacológicas
- Afrontamiento de síntomas de abstinencia
- Búsqueda de apoyo social y premios

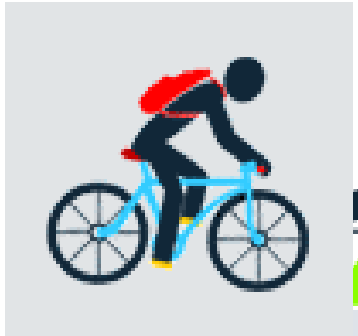


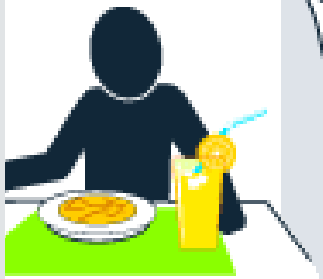


- Control del deseo de fumar
- Técnicas de control estimular
- Técnica de detención del pensamiento
- Entrenamiento en auto-instrucciones
- Técnicas de autocontrol
- Iniciar abstinencia

Búsqueda de apoyo social y premios

Pautas para afrontar los primeros días sin fumar





Elementos comunes de la quinta a la décima sesión

- **Dinámica grupal: abstinentes y no abstinentes**
- **Evolución de síntomas de abstinencia**
- **Farmacología**
- **Mantenimiento abstinencia**
- **Motivar continuación del proceso**

Quinta Sesión

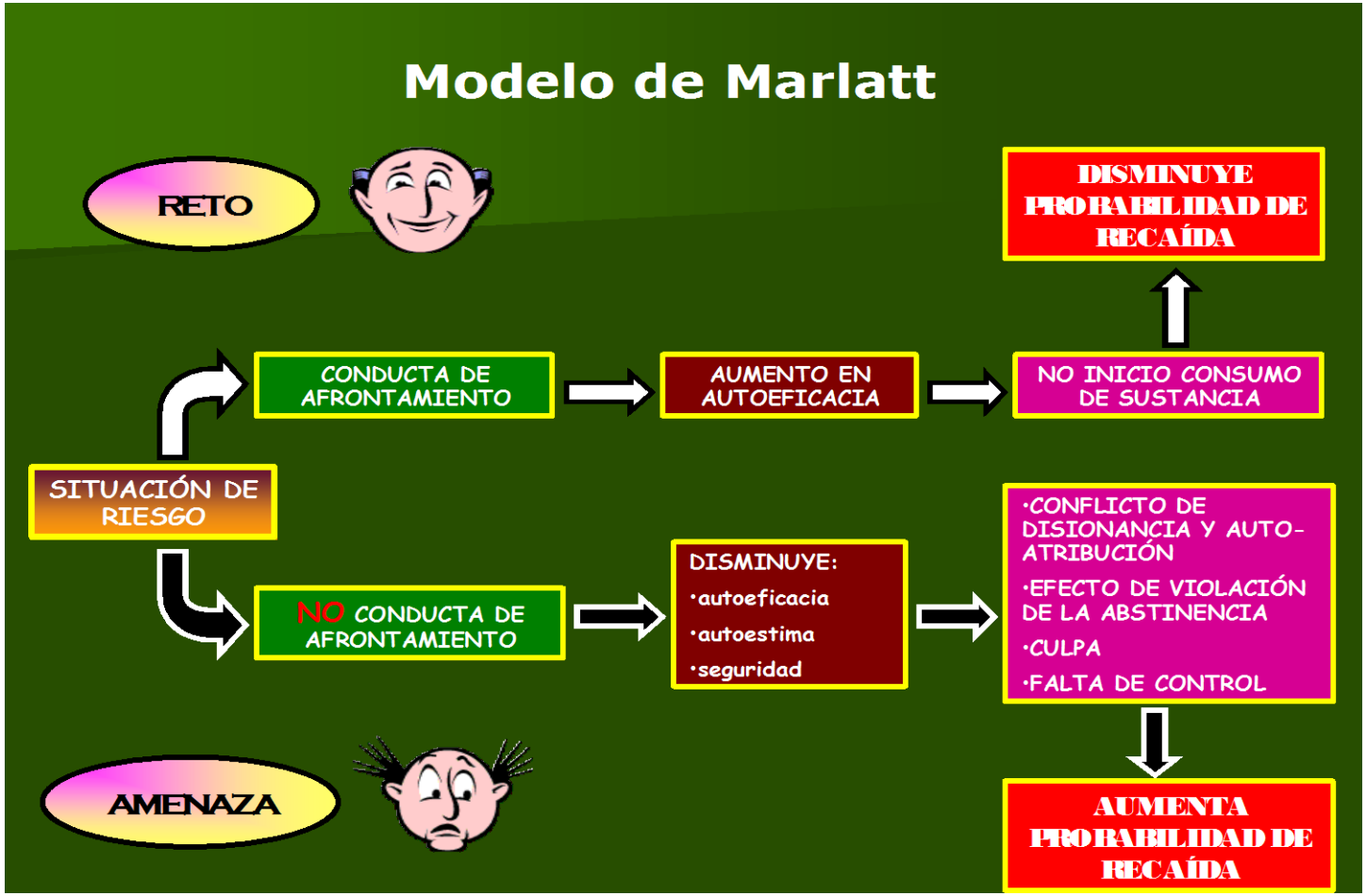
- Beneficios de dejar de fumar
- Reforzar actitud de vigilancia
- Reforzar estrategias y recursos personales

Sexta, Séptima, Octava, Novena y Décima Sesión

- Afrontamiento fase de duelo.
- Recomendaciones ante problemas del Síndrome de abstinencia
- Exposición gradual al estímulo/situación
- Solución de Problemas

- Detectar situaciones de alto riesgo
- Modelo de prevención de recaídas de Marlatt DAI
- HHSS
- Prevención de recaídas
- Caída/Recaída
- Control de peso

PREVENCIÓN DE RECAIDAS



SEGUIMIENTOS

- A los 6 meses
- Al año

La perfección es una pulida colección de errores (M. Satz)

Prevenir mejor que curar. 7/11/13

Muchas gracias

javier.garcia@aecc.es