

## Dejar de fumar es posible

- Si bien es cierto que el **tabaco** sigue manteniéndose firme como una de las principales **adicciones** sociales, sus consecuencias de cara a la salud y la cada vez



SANIDAD

<https://www.eladelantado.com/segovia/dejar-de-fumar-es-posible/>

Marcelo Galindo

Jueves, 25 agosto 2022

Si bien es cierto que el **tabaco** sigue manteniéndose firme como una de las principales **adicciones** sociales, sus consecuencias de cara a la salud y la cada vez mayor presión social en contra llevan a muchos recalcitrantes fumadores a optar por un cambio radical de sus hábitos y pasar a opciones más saludables. Para hacer menos traumático este paso y ofrecer soluciones viables, la Asociación Contra el Cáncer de Segovia pone en marcha sus cursos de deshabituación tabáquica, que ponen en manos de los fumadores las herramientas necesarias para abandonar el **tabaco** mediante sesiones de terapia grupal dirigidas por profesionales.

La psicóloga de la AECC Elena Gordo es la responsable de la organización y dirección de los cursos, por los que este año han pasado 15 pacientes en grupos de mañana y tarde, con el objetivo de dejar el **tabaco**.

El proceso se inicia con el registro de los interesados a través de una lista de espera, que se cierra tras la creación de un grupo que no suele exceder de seis integrantes. Una vez seleccionados, se establece una entrevista personalizada con cada paciente que se complementa con un cuestionario por escrito para conocer las motivaciones que le llevan a participar en el curso. En esta entrevista se realiza la criba definitiva de los pacientes, ya que en algunos casos se desaconseja la participación al no ser el "momento oportuno" para afrontar este desafío.

"En ocasiones, las situaciones de salud o de estrés de los pacientes hacen aconsejable aplazar el momento de dejar de fumar, ya que puede alterar el ánimo a corto y medio plazo generando

situaciones de ansiedad o bajón anímico que no resultan aconsejables hasta que la nicotina se suprime”, señala la psicóloga.

Una vez seleccionado el grupo, comienza una terapia basada en la reducción gradual del consumo de **tabaco**, en la que el profesional valora la ‘línea base’ del consumo de cada fumador para plantear objetivos personalizados, aunque empleando los métodos comunes que se exponen en el grupo. Así, los pacientes van aprendiendo a romper asociaciones que llevan aparejado el consumo de **tabaco** vinculadas con la vida cotidiana, tales como el apetecible cigarro de sobremesa, por poner un ejemplo; que son reemplazadas por modificaciones de conducta que pueden acabar con esa situación.

De igual modo, se aplican técnicas psicoeducativas para analizar y aprender a controlar emociones que motivan el deseo de fumar, combinadas con ejercicios de relajación orientados a crear un ambiente proclive al cambio. Más adelante, estas técnicas servirán también para combatir el ‘síndrome de abstinencia’ derivado del abandono del **tabaco**, así como las posibles caídas tras este proceso.

El curso tiene una duración de siete semanas; seis dedicadas a la terapia y una más de seguimiento para evaluar los logros obtenidos, y a partir de ahí, será el propio paciente el gestor de sus propias emociones, consciente de que cuenta ya con las herramientas necesarias para afrontar la nueva etapa con garantías. Sólo en algunos casos vinculados a problemas de salud la terapia incluye el empleo de fármacos, que son prescritos por el médico de cabecera tras su derivación a tal fin.

Los resultados son satisfactorios, y así, el 45 por ciento de los pacientes que pasan por los cursos dejan de fumar en un plazo inferior a un año, lo que supone un alto porcentaje de éxito, pero desde la AECC se permanece alerta para garantizar que la semilla germine y prospere.

## Mas mujeres que hombres en la terapia

Aunque la **adicción** no entiende de género, las estadísticas que maneja la AECC en cuanto a la participación en los cursos de deshabituación tabáquica señalan una mayoritaria presencia de mujeres en los dos últimos años, y por ello, también son las que mejores resultados

obtienen. De hecho en los últimos dos años 14 mujeres consiguieron dejar de fumar, mientras que sólo 6 hombres alcanzaron este logro. Por edades, la franja que más acude a las terapias se sitúa entre los 47 y los 50 años, ya que la cercanía a la madurez y la aparición de problemas de salud vinculados al consumo de **tabaco** ponen en alerta a los fumadores de este sector.