La motivación para dejar de fumar

Técnicas generales para incrementar la motivación para dejar de fumar

Sara Weidberg López

Grupo de Conductas Adictivas.

Departamento de Psicología-Universidad de Oviedo.

El mito de la fuerza de voluntad

- La voluntad/motivación para el cambio es un atributo dinámico y modificable.
- La fuerza de voluntad también se puede trabajar.
- Hay tantas motivaciones para dejar de fumar como fumadores, y estas surgen de diversas situaciones cuando se plantea una fuerte discrepancia entre los que se esta haciendo (fumar) y lo que realmente se querría hacer (dejarlo definitivamente).

El mito de la fuerza de voluntad

- La motivación es un estado de disponibilidad o deseo de cambiar, el cual puede fluctuar de un momento a otro o de una situación a otra (Miller y Rollnick,1991).
- La motivación es el elemento necesario para poner en marcha el motor del cambio.

Clasificación de la motivación: los estadios o fases de cambio.

- Modelo transteórico del cambio (Prochaska y DiClemente, años 80)
  - 7 estadios de cambio:
    - Precontemplación
    - Contemplación
    - Preparación para la acción
    - Acción
    - Mantenimiento
    - Recaída
    - Finalización

Nuestros datos empíricos

- Proyecto de investigación: Aplicación de las técnicas de manejo de contingencias en el tratamiento del tabaquismo (PSI 2011-22804).
- 180 fumadores que acuden a tratamiento para dejar de fumar.
  - Clasificación según estadios de cambio:
    - 1 fumador en fase de precontemplación ➡ 0,6%
    - 125 fumadoresen fase de contemplación ➡ 69,4 %
    - 54 fumadores en fase de preparación para la acción ➡ 30%

Nuestros datos empíricos

- Valoración de los motivos para dejar de fumar (escala Likert 0-5 puntos):

Tipo de motivo	Puntuación promedio
★ Salud	4,78
Laboral	1,23
Familiar	3,18
Económico	3,25
Social	1,70
★ Personal	4,23

Técnicas generales para incrementar la motivación para dejar de fumar

1. El contrato terapeútico

- Clausulas para el fumador:
  - Acudir a las sesiones de tratamiento.
  - Realizar las analíticas.
  - Acudir a los seguimientos.
  - Avisar al terapeuta para cambiar cita en caso de imprevisto.
- Clausulas para el terapeuta:
  - Aplicar un programa de tratamiento eficaz para dejar de fumar.
  - Proporcionar al fumador cualquier información adicional que el paciente requiera relacionada con el proceso de dejar de fumar

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

CONTRATO TERAPEÚTICO

PROGRAMA MULTICOMPONENTE

El/la abajo firmante D/Dña……, MANIFIESTO:

1. Que, como asistente al programa para dejar de fumar, me comprometo a:

    a. Acudir a las 6 sesiones de tratamiento, realizando con el mayor aprovechamiento posible todas las tareas que se recomiendan en cada sesión.
    b. Acudir a las sesiones semanales de toma de muestras de orina, con el fin de analizar la concentración de cotinina en orina y conocer el grado de consumo o abstinencia en función de la misma.
    c. Acudir a la sesión de recuerdo que tendrá lugar un mes después de la finalización del tratamiento.
    d. Cumplimentar los cuestionarios de evaluación antes del tratamiento, al final del tratamiento y en los seguimientos al mes, a los seis meses y a los doce meses. Así mismo, en estas tres sesiones de seguimiento, me comprometo a proporcionar una muestra de orina en cada una de ellas con el objetivo de conocer el grado de consumo o abstinencia después de haber finalizado el tratamiento. Los seguimientos se harán personalmente en la Unidad Clínica de Conductas Adictivas de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo. También autorizo a poder hacerlos, en caso de ser necesario, en mi domicilio, así como a que contacten conmigo después de un año para posteriores seguimientos.
    e. Si me encontrara enfermo o no pudiera presentarme a alguna de las citas por motivos justificados, me comprometo a informar a mi terapeuta de estas eventualidades. En estas ocasiones, me comprometo a que mi terapeuta y yo acordemos mutuamente una nueva cita para realizar la sesión y/o tomar la muestra de orina.

Por su parte, D/Dña……, MANIFIESTO:

2. Que, como TERAPEUTA, me comprometo a:

    a. Aplicar el programa de deshabituación tabáquica, que es un tratamiento psicológico eficaz para dejar de fumar
    b. Proporcionarle cualquier información adicional que el paciente requiera relacionada con el proceso de dejar de fumar

Este contrato no es un acuerdo legal, aunque sí es un acuerdo al que libremente han llegado ambas partes y aceptan en su totalidad.

En Oviedo, a…… de …… de 20…..

Firma del paciente

Firma del terapeuta

II. Proporcionar información sobre el tabaco

- Puntos a tratar:
  - ¿Por qué se fuma?
  - Prevalencias de consumo
  - Tabaco y salud
  - Los fumadores pasivos
  - Beneficios de dejar de fumar: beneficios tanto a corto como a largo plazo

III. Razones para dejar de fumar y para seguir fumando

Razones para dejarlo	Razones par seguir
Componentes nocivos: nicotina, alquitrán,papel, CO	Consolidación de la adicción a lo largo de la vida
Problemas de salud: cáncer de pulmón, bronquitis crónica, enfisema, cardiopatía, problemas cardiovasculares	Placer, "relajación" producida por fumar y evitación de la ansiedad que genera no poder hacerlo
Beneficios salud a corto plazo (presión arterial, normalización de los niveles de CO, disminución de probabilidad de infarto, mejora gusto y olfato, mejora capacidad pulmonar)	Fácil accesibilidad
Economía	
Nadie quiere depender de algo (falta de libertad)	
Familia: los fumadores pasivos	
Aspecto físico y estético (mal aliento, dientes y uñas amarillas, piel)	
Desaprobación social	

IV. Autoregistro

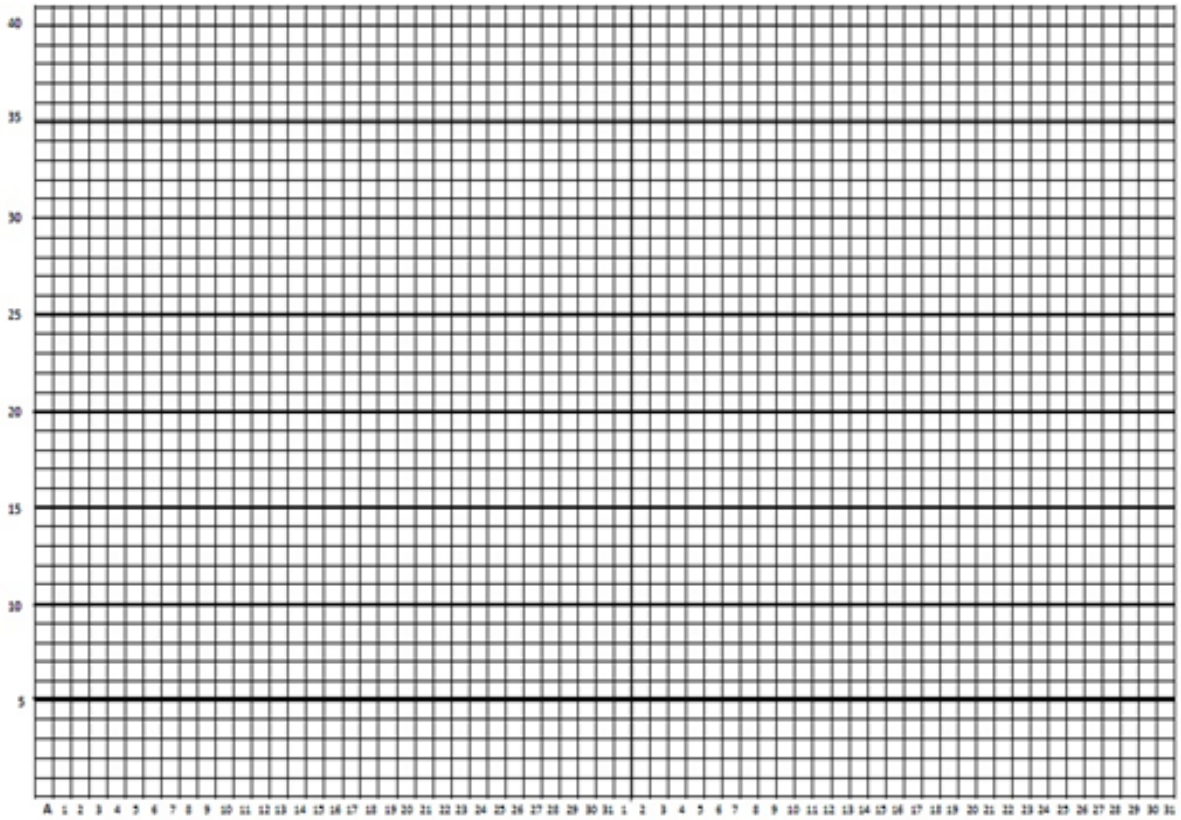
- Instrumento de autoinforme que valora la conducta actual de fumar.
- Ayudan al fumador a entender que la conducta de fumar está determinada por diferentes estímulos antecedentes, y que de ella se derivan diversas consecuencias tanto positivas como negativas.
- Instrumento reactivo
- Predictor del éxito de tratamiento

Día 20/03/14

Cigarrillo	Hora	Placer (0 a 10)	Situación
1	8'45	10	DESPUÉS DESAYUN
2	9'05	9	" " "
3	11'10	9	TOMÉ UN CAFÉ
4	11'30	7	HABLANDO X TLF.
5	12'00	7	TOMANDO UN CAFÉ
6	12'20	7	TRABAJANDO
7	13'05	7	TRABAJANDO
8	14'00	8	"
9	14'45	7	"
10	15'15	10	DESPUÉS DE COMER
11	15'25	9	" " "
12	15'40	9	TOMANDO UN CAFÉ
13	16'00	7	ANTES DE IR A TRABA
14	17'10	7	TRABAJANDO
15	17'55	7	"
16	18'30	6	"
17	19'00	7	"
18	20'45	7	ANTES DE CENAR
19	21'15	8	VIENDO LA T.V
20	21'45	8	" "

V. Gráfico de progresos

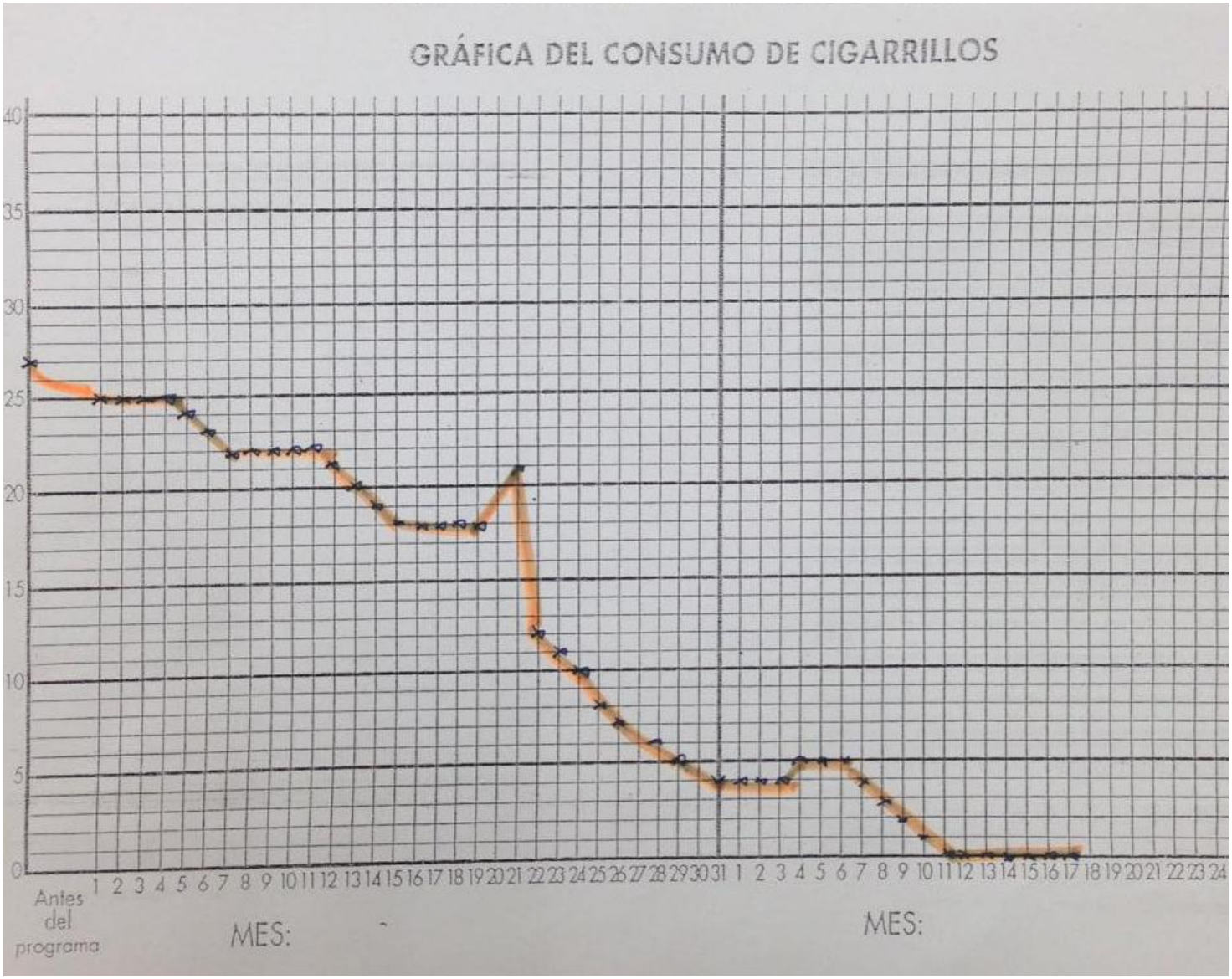
6. Gráfica de registro de consumo de cigarrillos



MES:

MES:

V. Gráfico de progresos



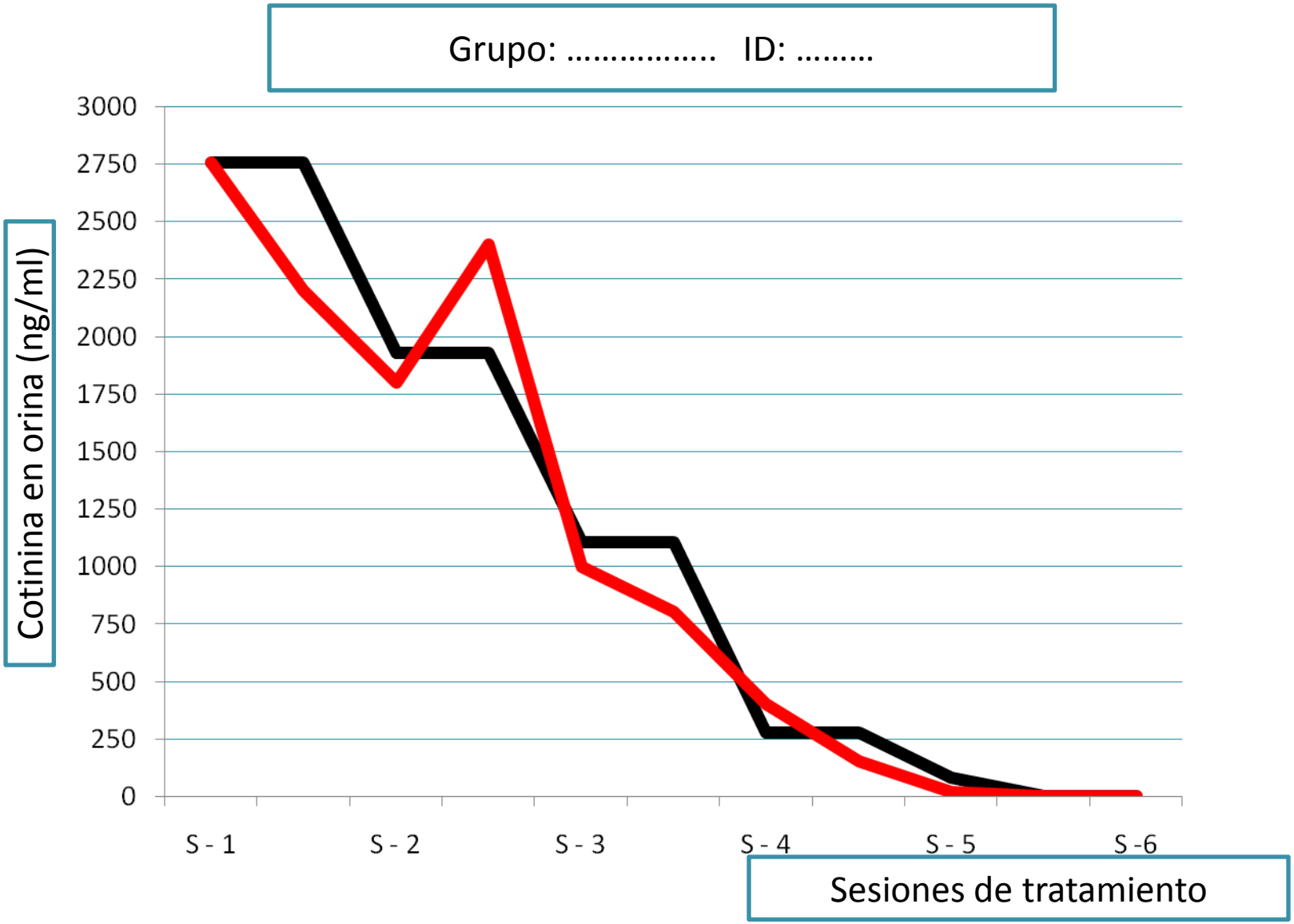
VI. Feedback fisiológico

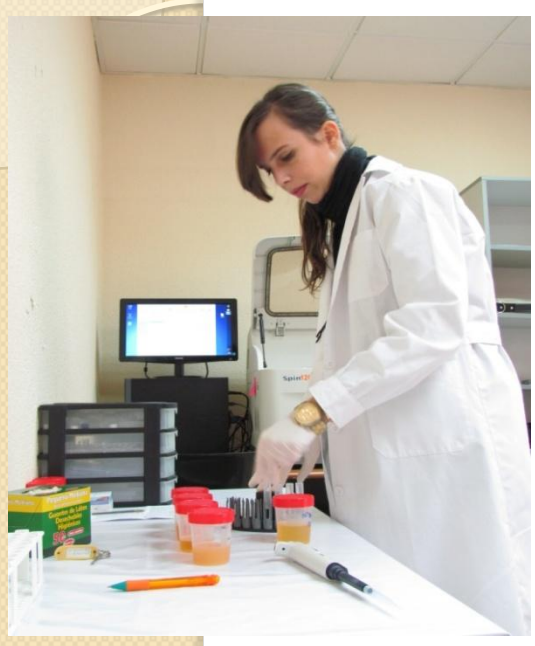
- Monóxido de carbono (CO):
  - Ventajas:
    - Escaso coste
    - Inmediatez
    - Poco intrusivo
  - Inconvenientes:
    - Vida media corta
    - Baja especificidad

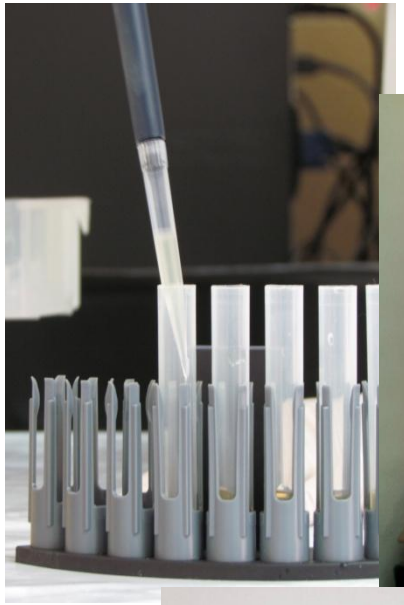
VI. Feedback fisiológico

- Cotinina:
  - Ventajas:
    - Vida media más larga
    - Alta especificidad
  - Inconvenientes:
    - Más intrusiva que el CO
    - Más costosa que el CO

IV. Feedback fisiológico







Spin120