

CESACIÓN TABÁQUICA EN ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN

(Esta metodología de trabajo y los materiales usados están sacados del Proyecto Europeo ASCEPIS (Adolescent smoking cessation project in Spain) pilotado en la localidad de Hinojosa del Duque (Córdoba) junto a otras localidades españolas en 2005.

A título ilustrativo se presentan algunos datos provisionales de la experiencia desarrollada en los 2 institutos de la localidad de Hinojosa del Duque (Córdoba). De los 24 adolescentes que inician el taller, a los 6 meses de la cesación: 8 (33%) no fumaban, 11 habían reducido la cantidad de cigarrillos y 5 seguían fumando lo mismo; de los 8 que no fumaban a los 6 meses, al año de la cesación, 6 (25% de los 24 que iniciaron el taller) permanecían sin fumar y 2 fuman aunque menos que al inicio del taller.)

Este material es un borrador que puede servir de punto de partida para elaborar un programa de deshabituación tabáquica en adolescentes de los institutos que participan en el programa “A no fumar me apunto”.

Como estructuras de apoyo cuenta con los profesionales del programa “Forma Joven” del instituto y con el equipo deshabituador del centro de salud o la unidad de apoyo del Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía 2005-2010 ubicadas en el distrito sanitario.

POBLACIÓN DIANA

Adolescentes de los centros docentes donde se desarrolla el programa “A no fumar me apunto”, que tengan entre 14 y 19 años (desde 4ª de ESO hasta el bachillerato, los ciclos formativos y los programas de garantía social).

OBJETIVOS

1. Incluir la cesación tabáquica entre las estrategias preventivas del período adolescente y en concreto en el programa “A no fumar me apunto”.
2. Ofrecer deshabituación tabáquica a los adolescentes de 15 a 19 años. (tanto de forma individual como mediante talleres de deshabituación tabáquica)

Objetivos conductuales de los talleres de cesación

1. Obtener una asistencia regular a las sesiones del taller de cesación.
2. Conseguir una tasa de cesación tabáquica superior a la cesación espontánea (3-7%)
3. Identificar una reducción en el número de cigarrillos fumados por aquellos adolescentes que no consiguen cesar en el taller.

METODOLOGÍA

1. Captación
2. Elección de la estrategia de deshabituación para cada adolescente fumador
3. Selección de los participantes en los talleres de cesación
4. Intervención individual en los adolescentes fumadores
5. Taller de cesación.

Se debe presentar el programa de cesación tabáquica, por parte del Equipo “Forma Joven” y del terapeuta encargado de realizar el taller de cesación, al equipo directivo y al claustro del instituto.

La aceptación por parte del instituto implica que algún técnico del instituto participe en la gestión del programa (difusión del programa en el centro, captación, participar en la asignación de los adolescentes en las estrategias de cesación previstas, recordar a los profesores y a los adolescentes los días de reunión o consulta....) y el compromiso por parte del centro de facilitar la asistencia de los adolescentes a las actividades de cesación que se programen.

FASE 1: CAPTACIÓN

Se realizará una **campaña divulgativa en el centro docente**, donde se informará al alumnado fumador que puede apuntarse a dejar de fumar.

Además la deshabituación tabáquica se publicitará en las sesiones que, dirigidas a los alumnos de 4º de ESO, realiza el programa “ A no fumar me apunto”

La asesoría “Forma Joven” y los orientadores de los institutos inscriben a alumnos que quieren dejar de fumar ahora, y que sabiendo que les costaría hacerlo solos, están dispuestos a empezar un programa de ayuda para dejar de fumar en las próximas semanas. *(Para esta actividad se puede utilizar el cuestionario inicial 1)*

Es importante que la demanda de deshabituación sea iniciativa de los propios adolescentes. No obstante, en los institutos donde no haya habido talleres de deshabituación en los cursos anteriores, puede ser necesario hacer una **actividad específica de sensibilización.**

“¿Fumas porque quieres?. Las consecuencias y costes del tabaquismo” se podría utilizar. Esta actividad pretende informar y reflexionar sobre los problemas que acarrea el consumo de tabaco y sobre el hecho de que dejar de fumar es posible. Se programará como una charla informativa (en el caso de que acudan pocos alumnos, podría hacerse de una forma más participativa). Se propone que la dinámica de la actividad sea la siguiente:

- *Lectura individual del texto propuesto previa presentación y comentario por el sanitario responsable.*
- *Puesta en común sobre los dos temas tratados en el texto: 1) soy libre y fumo por que quiero, y 2) coste de tabaquismo.*

- Para finalizar, el alumnado rellenará el cuestionario inicial 1.
El tiempo previsto de duración de la actividad es de 30 minutos.

(La actividad “¿Fumas porque quieres?. Las consecuencias y costes del tabaquismo” se ha incluido también, en forma de sesión y con discusión en pequeños grupos, en la unidad didáctica “Fumar, no gracias” para el alumnado de 4º de ESO del programa “A no fumar me apunto”)

Para poder adecuar el calendario escolar a las actividades de deshabituación a desarrollar en el centro docente es deseable realizar la captación a principio del curso escolar, **en el mes de octubre**.

A todos los adolescentes fumadores filtrados para el programa, se les informa que se les citará a la asesoría “Forma Joven” para valorar cuál es la estrategia más adecuada para su deshabituación tabáquica.

FASE 2: OBTENCIÓN DE DATOS ESENCIALES PARA LA DESHABITUACIÓN DE CADA ADOLESCENTE FUMADOR

Es necesario conocer de cada adolescente fumador ciertos aspectos que van a determinar el tipo de deshabituación tabáquica más adecuada a sus características. Saber cuál es su conducta fumadora, en que estadio para el cambio de Prochaska se encuentra ese adolescente y conocer cual es su dependencia al tabaco o su grado de motivación son imprescindibles para orientar su atención.

Esta actividad se puede realizar individualmente, mediante una entrevista en la asesorías “Forma Joven”, o en grupos de 10 a 20 adolescentes fumadores.

A continuación se describe cómo será la actividad:

- Parte informativa (tiempo estimado 10 minutos):

Se empezará con una actividad rompehielos, una lluvia de ideas sobre cómo dejar de fumar y posteriormente el terapeuta o sanitario dará información sobre las etapas del proceso para dejar de fumar y de las intervenciones para ayudar a los fumadores a dejarlo, concienciando sobre la importancia de la motivación y de la fuerza de voluntad necesaria para iniciar un proceso de cesación.

- Parte evaluativa (tiempo estimado 20 minutos):

Se les administrará el cuestionario del perfil fumador y para terminar se les hará una exploración física y una coximetría.

En el caso de que esta actividad se realice mediante entrevistas individuales se irán rellenando los items del cuestionario del perfil fumador con cada adolescente y al finalizar la entrevista se realizará la exploración y la coximetría.

Los datos del perfil de cada fumador y de su exploración física se volcarán en la hoja “registro del perfil fumador” de cada adolescente.

Se propone que esta actividad se realice en la asesoría “Forma Joven” en colaboración con los terapeutas de los talleres de deshabitación y con el orientador del instituto, a comienzos del curso escolar (**a finales de octubre**).

FASE 3: SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES EN LOS TALLERES DE CESACIÓN

Una vez analizados los cuestionarios del perfil fumador de los adolescentes fumadores, el equipo “Forma Joven”, el terapeuta de los grupos de cesación y asesorados por el orientador del instituto, seleccionarán para el taller de cesación a aquellos adolescentes fumadores que cumplan con los criterios de inclusión siguientes:

1. Que solicite voluntariamente entrar en el programa. Que esté en el estadio para el cambio: “Preparación para la acción” de Prochaska.
2. Ser fumador diario o gran fumador de fin de semana
3. Comprometerse a dedicar tiempo y a asistir a las sesiones de cesación
4. Puntuar 1 ó 2 en la pregunta “Sentir la necesidad de dejar de fumar”
5. Puntuar 7 o más puntos en el test de Richmond.

Otros criterios a tener en cuenta:

- Puntuar más de 3 puntos en el test de Fagerström para la dependencia al tabaco

FASE 4: INTERVENCIÓN INDIVIDUAL CON LOS ADOLESCENTES FUMADORES

A los adolescentes fumadores que no cumplan los criterios anteriores, o con aquellos que no puedan asistir al taller, se les atenderá de forma individual, bien sea en la asesoría “Forma Joven” o en el programa de tabaquismo de su centro de salud.

Según el estadio para el cambio de cada adolescente se realizará una **intervención mínima tipo II**, si tiene la intención de dejarlo en los próximos 6 meses, pero aplaza su decisión (estadio de contemplación) o una **intervención individual** en el caso de que quiera dejarlo en los próximos 30 días (estadio de preparación para la acción) o lo haya dejado ya y lleve sin fumar entre 1 día y 6 meses (estadio de acción).

FASE 5: TALLER DE CESACIÓN

Aspectos clave para el desarrollo del taller de cesación con adolescentes.

- Para desarrollar la cesación tabáquica en el marco del programa “A no fumar me apunto” es necesario contar con la colaboración de la dirección del centro docente y del profesorado del mismo.

- Los talleres se desarrollarán **en los institutos dentro del horario escolar**. En el caso de que la organización del instituto no lo permitiera se haría fuera del horario escolar pero dentro del instituto, también podría adoptarse una solución intermedia utilizando los tiempos de los recreos escolares.

- Se formarán **grupos de 10 a 15 adolescentes**. Si es posible, en el caso que se pueda formar más de un grupo en ese instituto en cada curso escolar, se harán grupos homogéneos según las variables edad, dependencia al tabaco...

- Hace falta un trabajo activo con los adolescentes que acudan al taller **durante todo el curso escolar**. Además de las 7 sesiones presenciales, con una duración de una hora, es necesario realizar entre sesiones: llamadas telefónicas, sms y correos electrónicos con los adolescentes participantes para reforzar la abstinencia y para recordar las fechas de las sesiones. Al año de la cesación se completará un cuestionario telefónico.
(se adjunta esquema de las sesiones)

- Conviene consensuar **los compromisos de participación** en el grupo, estos compromisos hacen referencia a la asistencia y puntualidad a las sesiones, a ser sinceros y a guardar confidencialidad de lo que se hable en el grupo, y, por supuesto, a dejar de fumar. Estos compromisos, firmados por todos los miembros del grupo, deben permanecer visibles durante el desarrollo de todas las sesiones del taller.

- Es necesario desarrollar actividades adaptadas a jóvenes y crear **un ambiente lúdico** y distendido en las sesiones del taller.

A continuación se proponen una serie de estrategias con esta orientación:

- Se propone que en las sesiones 4^a (una semana sin fumar) y 7^a (seis meses sin fumar y despedida) se hagan celebraciones tipo meriendilla con aperitivos y refrescos ¿???. Además en la 7^a sesión se puede hacer, como cierre del grupo, una actividad tipo “amigo invisible” .
- Además se pueden dar incentivos (recargo de tarjetas telefónicas, bonos de mensajes para móviles, accesorios para móviles, vales para tiendas de deporte, entradas de cine.....) como estímulo para animarles a conseguir los objetivos y como premio al esfuerzo realizado.

Se propone dar incentivos en la 2^a sesión (premiando la asistencia al grupo y la puntualidad) por un valor de 5€, en la 5^a sesión (premiando el estar un

mes abstinentes del tabaco) por un valor de 10€ y en la 6ª sesión (tres meses sin fumar) por un valor de 20 €

- A los adolescentes inscritos en el taller se les animará a que se apunten al concurso “Déjalo y gana” en la modalidad: ya no fumo y me mantengo sin fumar durante el concurso, que se celebra en el contexto del programa “A no fumar ¡Me apunto!, al final del curso escolar.

- El taller puede ser reforzado con programas informáticos de autoayuda o “quit lines” que complementen las actividades del mismo. Se podría animar en las sesiones del taller a utilizar los recursos de la página web de la consejería de Salud <http://www.hoynofumo.com>

- Que hacer con los que no dejan de fumar o recaen:

- Los que no hayan dejado de fumar todavía en la fecha de la tercera sesión (tres días después del día “D”) pueden participar en la sesión, con el fin de que puedan beneficiarse de los testimonios y experiencia de los que sí que lo han conseguido.
A partir de aquí, si no consiguen dejar de fumar, es preferible que sean seguidos de forma individual por el terapeuta. En estos casos convendrá que el propio terapeuta determine con el interesado si es posible adecuarse al ritmo del grupo, consiguiendo dejar de fumar, o seguir un proceso individualizado y en último caso decidir, si no hay más remedio, que deje definitivamente el grupo y la terapia, a la espera de iniciarla en una nueva ocasión.
- Con los adolescentes que han recaído se podría desarrollar una sesión presencial de refuerzo con ellos, o bien, realizar un seguimiento telefónico más sistemático.
- Siempre que un escolar abandone la intervención se le citará a realizar una evaluación de los motivos del abandono y a una entrevista individual en la asesoría “Forma Joven” o por el propio terapeuta para una posible recaptación al grupo.

TALLER DE CESACIÓN

ESQUEMA DE LAS SESIONES

1ª SESIÓN (3 de Noviembre)	PRESENTACIÓN
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conformación del grupo. • Compromiso de grupo. • Diagnóstico.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer al resto de componentes del grupo. • Establecer reglas y compromisos. • Perfil del fumador.
ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación “por entrevistadores” y darles a cada uno de los participantes una hoja con teléfonos y e- mails de todos los participantes del grupo 2. Descripción del taller 3. Compromiso y secreto de grupo 4. Presentación perfiles fumadores, cada uno puede leer el suyo por separado y luego se comparte en común 5. Hoja de registro y se empieza a plantear la reducción 6. Despedida 7-. Primera coximetría

Mensaje Sms como recordatorio de la segunda sesión (se les recuerda rellenar auto registro)

2ª SESIÓN (10 de Noviembre)	DIA “D”
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. • Establecer el día “D”.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar auto registros. • Anticipación de posibles dificultades y algunos consejos.
ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dinámica rompe-hielo “Ha llegado carta” 2. Revisión autorregistros, ¿cuántos de ellos lo han traído? 3. Dificultades y ventajas de dejarlo 4. Consejos prácticos frente dificultades 5. Determinar día D 6. Entrega de la segunda hoja de auto registro. 7. Incentivo 8. Despedida

Mensaje Sms de recordatorio del día D y mail de felicitación.

3ª SESIÓN (17 de Noviembre)	3 DIAS SIN FUMAR
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplimiento compromiso. • Experiencias y dificultades.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer sensaciones y dificultades que se han mantenido durante los primeros días de cesación. • Dar consejo
ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión autorregistros 2. Análisis positivo de situaciones y creencias de riesgo 3. Recursos: conductuales, red social, técnicas de relajación para hacer frente a la privación 4. Despedida 5. Cooximetría opcional

4ª SESIÓN (24 de Noviembre)	+ DE UNA SEMANA SIN FUMAR
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Auto percepción de la dependencia • Como afrontarla.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Abordaje de la dependencia
ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad/es sobre dependencia (describir situaciones de dependencia que ellos hayan vivido durante la semana) 2. Celebración (refuerzo positivo) de llevar más de una semana sin fumar. Merienda 3. Despedida 4. Segunda coximetría sistemática

Seguimiento individual durante este período por medio de sms, llamadas, mail..

5ª SESIÓN (15 de Diciembre)	UN MES SIN FUMAR
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento y celebración de los que mantienen la cesación.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Refuerzo positivo a los participantes que hayan mantenido la cesación - Trabajar las dificultades con aquellos que sólo han conseguido reducir.
ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> 0. Llamadas telefónicas de seguimiento previas a la sesión. 1. Actividad central refuerzo, actividad experiencial de aspectos positivos y negativos 2. Incentivo 3. Despedida 5. Cooximetría opcional

Mensaje Sms de seguimiento

6ª SESIÓN (15 de Febrero)	TRES MESES SIN FUMAR
OBJETIVOS	- Consolidar y gratificar el mantenimiento del compromiso y el éxito de la deshabituación.
CONTENIDOS	- Establecer contactos de seguimiento - Consolidación del nuevo status de No fumador
ACTIVIDADES	0. Llamadas telefónicas de seguimiento previas a la sesión. 1. 2. Gratificación y beneficios con la cesación (salud, dependencia, económica, estética,...) 3. Preparación de la celebración de los 6 meses, selección de músicas que les gusten, y preparación para hacerse un regalo entre ellos (marcar una cantidad para todos...) 4. Incentivo 5. Despedida 6. Tercera cooximetría sistemática

Llamadas de seguimiento 4º y 5º mes, SMS...

7ª SESIÓN (15 de Mayo)	EX-FUMADORES (6 MESES)
OBJETIVOS	- Consolidar y gratificar el mantenimiento del compromiso y celebración.
CONTENIDOS	- La significación de haberlo conseguido - Ventajas de No fumar - Riesgos de recaída y alternativas frente a estas situaciones
ACTIVIDADES	0. Llamadas telefónicas de seguimiento 1. Evaluación final y general del proceso Cuestionario 2. Merienda de celebración

Cuestionario telefónico (15 de noviembre del año siguiente)	EX-FUMADORES (1 AÑO)
OBJETIVOS	Verificar al año de la cesación su situación
ACTIVIDADES	Llamada telefónica de seguimiento

CUESTIONARIOS

CUESTIONARIOS PREVIOS AL TALLER DE CESACIÓN

1. Cuestionario inicial. (quitar el test de Fagerstrom (FTQ-A))
2. Cuestionario del perfil fumador y su formulario (añadir el test FTQ-A)
3. Registro del perfil fumador

CUESTIONARIOS Y REGISTROS DEL TALLER

4. Registro de control del taller de cesación y su formulario
5. Cuestionario para evaluar el taller de cesación
6. Cuestionario telefónico al año de la cesación