

# La importancia de dejar de fumar: El programa de deshabituación tabáquica de la AECC

JP de A Coruña

Rosa Trillo Sánchez-Brunete  
Psicóloga general sanitaria  
Col. G-5969



**ESFÚMATE DEL TABACO**

PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR  
Tasa de ÉXITO DEL **60%**

En la aecc queremos ayudarte a abandonar el tabaco con nuestro programa para dejar de fumar.

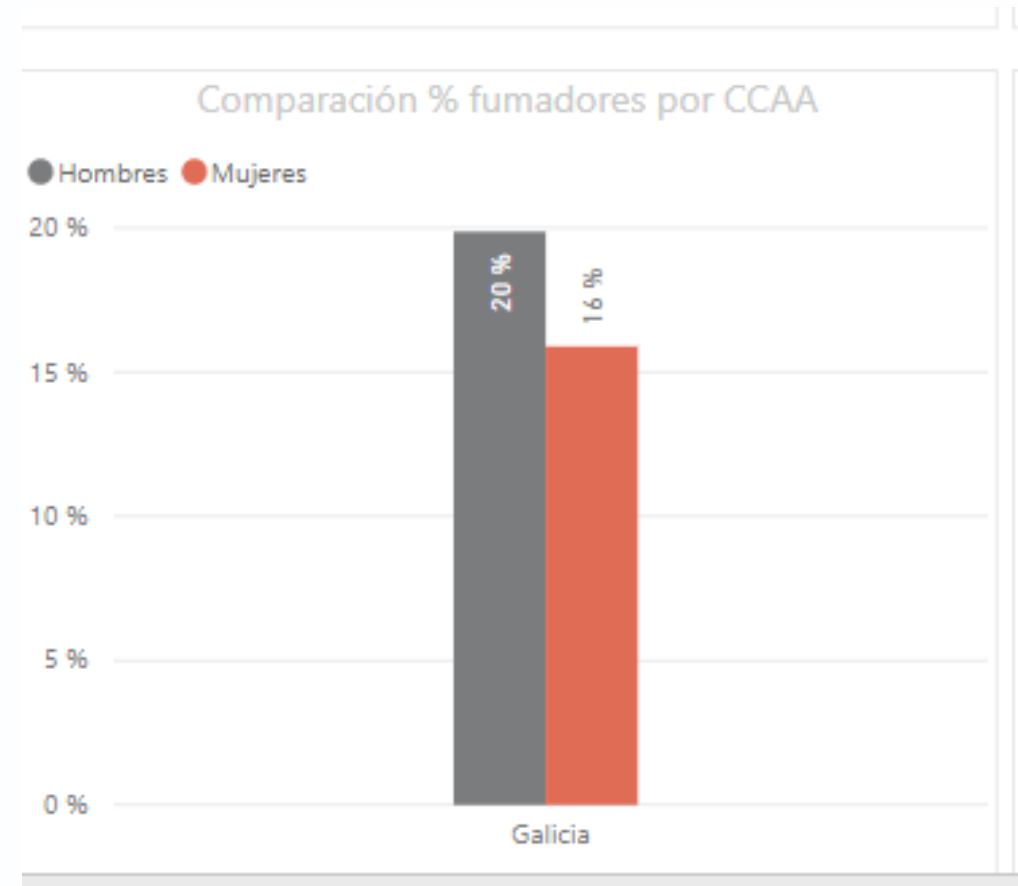
Hazlo porque, además de mejorar tu salud, te permitirá ahorrar.

Asociación Española Contra el Cáncer  
aecc.es | 900 100 036

 aecc  
Contra el Cáncer  
TU VIDA, NUESTRA VIDA

## El tabaco en cifras: Galicia

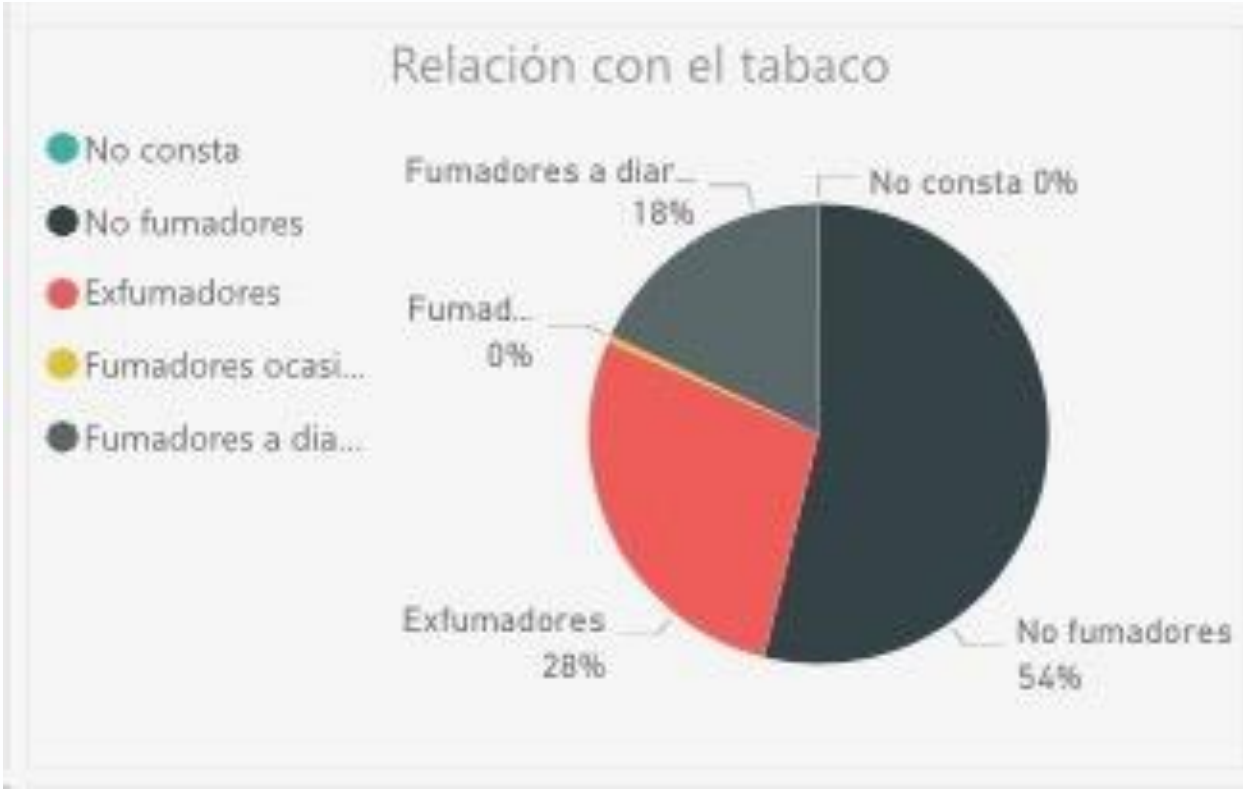
420.089 fumadores a diario.  
11.371 fumadores ocasionales.  
657.258 exfumadores.



Fuente: Observatorio AECC

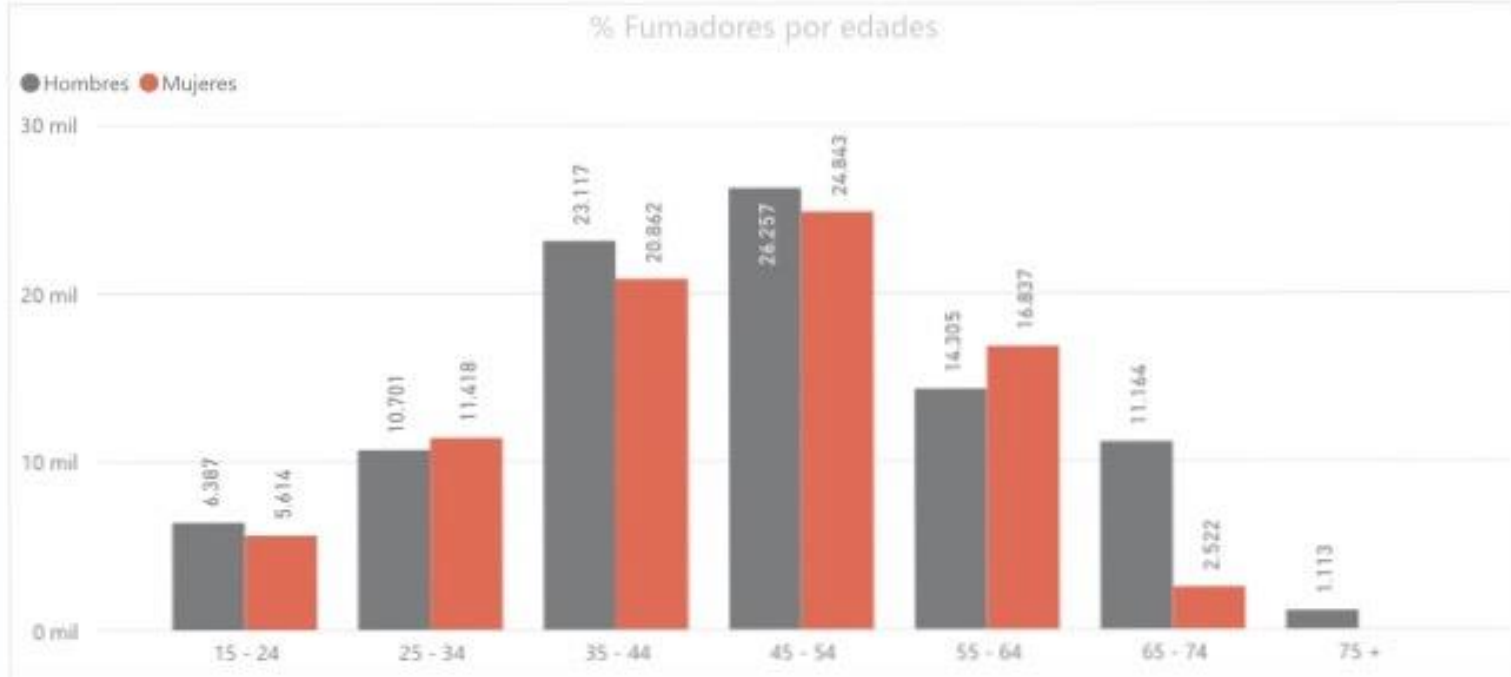
# El tabaco en cifras: provincia de A Coruña

175.141 fumadores a diario.  
 4,676 fumadores ocasionales.  
 270.946 exfumadores.



Fuente: Observatorio AECC

# El tabaco en cifras: provincia de A Coruña



82.096 mujeres → 47%  
 93.045 hombres → 53%

Fuente: Observatorio AECC

## Programa para dejar de fumar

Año 2019: **115** beneficiarios atendidos en programas para dejar de fumar en la provincia de A Coruña.

**11 grupos** de deshabituación tabáquica en el año 2019, de los cuales **3 han sido llevados a cabo en empresas e instituciones públicas**.

**Eficacia:** Tasa de abstinencia del **60% a los 12 meses** de haber finalizado el tratamiento.

Actualmente: 4 programas en marcha a nivel provincial.



---

# Programa de deshabituación tabáquica de la AECC

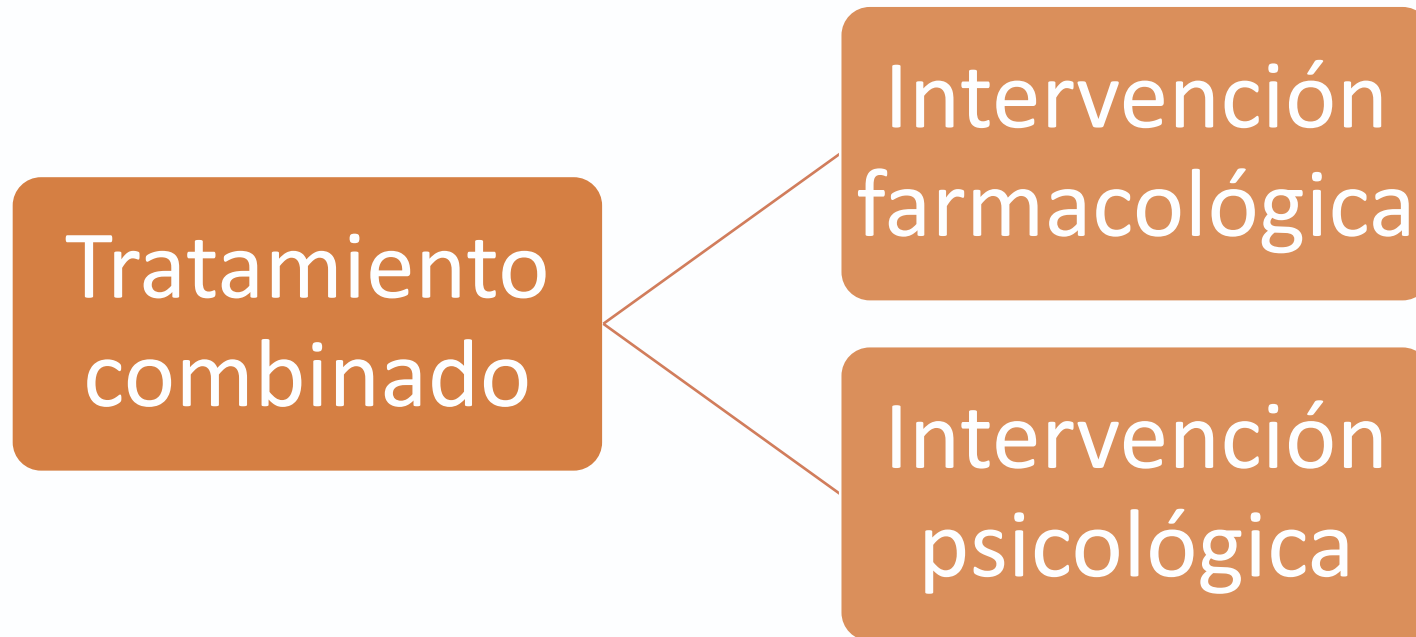
## Objetivos:

- ✓ Eliminar el consumo de cigarrillos en los participantes del programa.
- ✓ Conseguir la deshabituación física y psicológica del hábito tabáquico.
- ✓ Dotar a la persona de un manejo adecuado de estrategias de afrontamiento del craving y prevención de recaídas.

## Estructura del programa:

- ✓ 6 sesiones, con frecuencia de 1 sesión semanal.
- ✓ 1 hora de duración cada sesión.
- ✓ Seguimiento: 1 mes, 6 meses y 12 meses.

## Protocolo AECC: Programa de tratamiento combinado



Durante todo el proceso de intervención: Evaluación objetiva mediante cooximetría

---

## Intervención farmacológica

Siempre bajo supervisión médica.

Los estudios realizados hasta la fecha demuestran que la terapia con Vareniclina es superior a la terapia con Bupropion y a la TSN en cuanto a la eficacia en el abandono del hábito tabáquico. (de Higuaes y Perera, 2015 ).

de Higuaes, E.B. Perera, L. (coord.) (2015). *Manual Separ de procedimientos: Manejo diagnóstico y tratamiento del tabaquismo en la práctica clínica diaria*. SEPAR: Respira. Recuperado de: [https://issuu.com/separ/docs/manual\\_32/74?ff](https://issuu.com/separ/docs/manual_32/74?ff)



---

## Intervención psicológica

- ✓ Programa multicomponente basado en técnicas cognitivo conductuales (Becoña et al., 2008.)
- ✓ Si no hay tratamiento farmacológico: Programa basado en reducción gradual de la ingesta de nicotina y alquitrán.
- ✓ Técnicas eficaces: entrevista motivacional, control de estímulos, control de peso, entrenamiento en técnicas de autocontrol y entrenamiento en manejo de la abstinencia.
- ✓ Estructurado en tres fases: preparación, abandono y mantenimiento.

Becoña, E. (2004). Guía Clínica para ayudar a los pacientes a dejar de fumar. Sociodrogalcohol.

Becoña et al. (2008). Guía Clínica de intervención psicológica en adicciones. Sociodrogalcohol.

---

## Fase de preparación

### Estrategias de motivación y de cohesión grupal

- Deposito monetario contingente a la asistencia de sesiones.
- Información de carácter socio-sanitario.
- Trabajo con Valores y Barreras.
- Expectativas y creencias erróneas acerca del proceso de abandono del tabaco.
- Autoobservación y autorregistros.

### Análisis funcional de la conducta de fumar y control de estímulos

- Análisis de autorregistros: Estímulos antecedentes, respuesta y consecuencias.
- Estrategias de afrontamiento y ensayos conductuales de abstinencia situacional.

---

## Fase de abandono

### Entrenamiento en técnicas de autocontrol

- Entrenamiento en manejo de estrés.
- Trabajar con el deseo o la urgencia por fumar.
- Control de estímulos para facilitar el abandono y primeros días sin fumar.

Asociación Española Contra el Cáncer, AECC. (2014). Protocolo de tratamiento combinado para dejar de fumar.  
Becoña, E. (2004). Guía Clínica para ayudar a los pacientes a dejar de fumar. Sociodrogalcohol.

---

## Fase de mantenimiento

### Estrategias para reforzar la abstinencia y prevenir las posibles recaídas

- Identificar situaciones de riesgo.
- Entrenamiento en el manejo de emociones como desencadenantes del consumo.
- Estrategias para incrementar la percepción de eficacia sobre el mantenimiento de la abstinencia.
- Estrategias para manejar las recaídas.

Asociación Española Contra el Cáncer, AECC. (2014). Protocolo de tratamiento combinado para dejar de fumar.  
Becoña, E. (2004). Guía Clínica para ayudar a los pacientes a dejar de fumar. Sociodrogalcohol.

# Métodos no presenciales

## Guía en PDF

1.619 descargas, el E-book más descargado de nuestra Web.



## APP gratuita: Respirapp



---

## ¿Cómo se deriva?

### Sedes AECC:

A CORUÑA 981142740

SANTIAGO 981576479

FERROL 981370003

INFOCANCER: 24 HORAS



### EMAIL

[acoruna@aecc.es](mailto:acoruna@aecc.es)

[rosa.trillo@aecc.es](mailto:rosa.trillo@aecc.es)