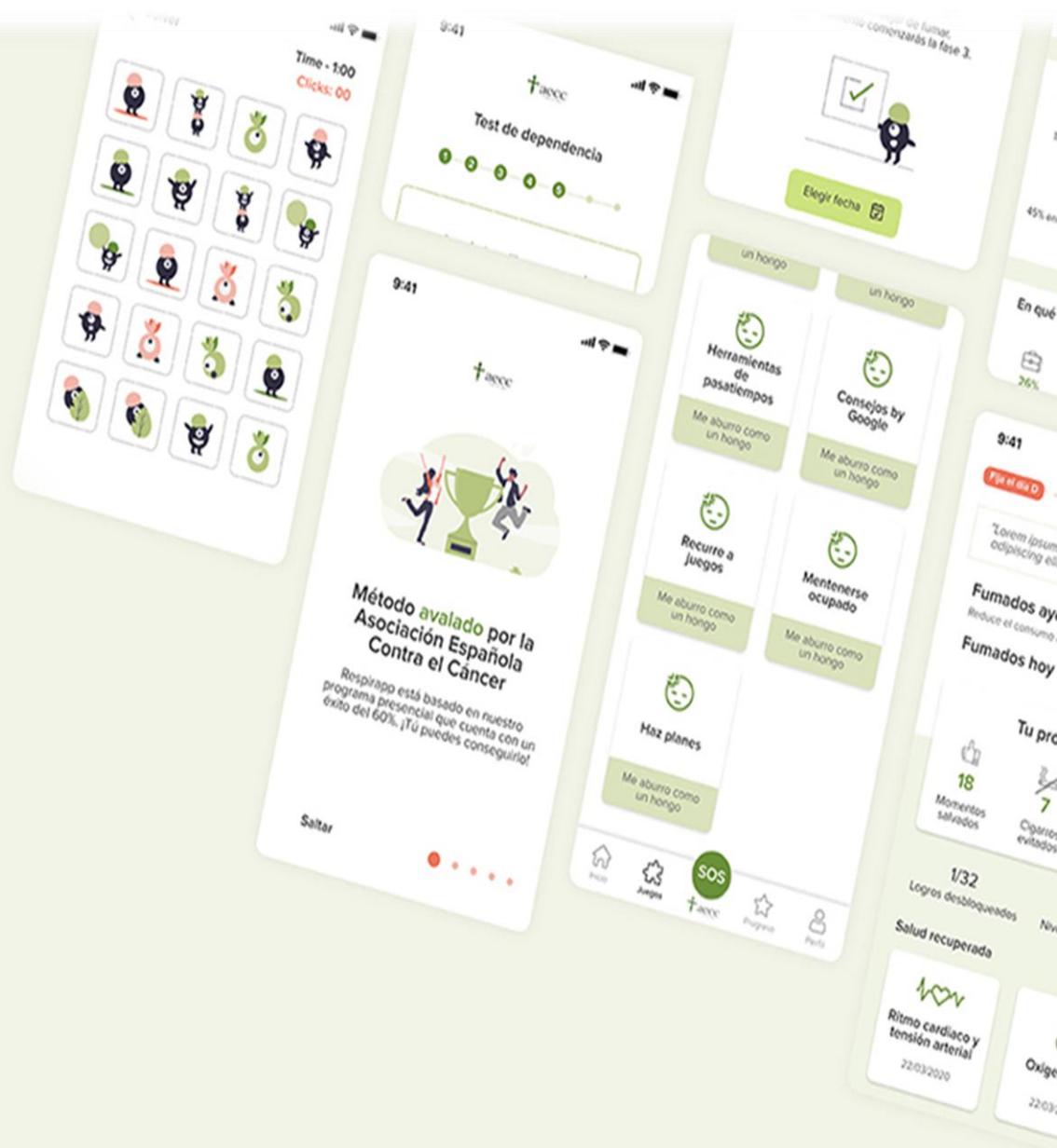


Programa intensivo de tabaco para jóvenes 2024-2025



INTRODUCCIÓN

Desde la Asociación Española Contra el Cáncer-Sede de Madrid estamos comprometidos con la innovación y la profesionalidad, desarrollando estrategias de intervención que acerquen la deshabituación tabáquica a las personas fumadoras facilitando, por tanto, la conciliación y el desarrollo de la terapia.

El reciente incremento del teletrabajo y del uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha generado un aumento de sesiones grupales en línea como herramienta para la formación y la difusión de la información.

El Departamento de Prevención y Promoción de la Salud propone desarrollar un tratamiento en grupo para dejar de fumar. Consistirá en una intervención combinada (médica y psicológica) para la deshabituación tabáquica con refuerzo a través de la App gratuita Respirapp®, desarrollada por la Asociación.

La intervención será dirigida principalmente por un psicólogo/a. Se reforzará con sesiones individuales médicas para hacer valoración y seguimiento farmacológico.

REQUISITOS PARA LA INCLUSIÓN DE LOS PARTICIPANTES EN EL GRUPO DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA:

- Tener entre 18-25 años.
- Haber tomado la decisión de dejar de fumar, de manera libre y personal, por parte de cada participante en el taller.
- Tener el objetivo de dejar de fumar de forma absoluta y definitiva (el objetivo del programa no es reducir el número de cigarrillos, ni dejar de fumar en algunas situaciones, ni tampoco durante un momento puntual).
- Encontrarse en un momento estable que le permita dedicar un tiempo y un esfuerzo razonable a liberarse de la adicción al tabaco (necesitamos la implicación activa del paciente y una actitud de cierta flexibilidad a la hora de aplicar las estrategias y consejos que impartirán los terapeutas).

- No se considera oportuno iniciar esta terapia si:
 - Está pasando por una situación personal difícil o especial que esté generando una reacción emocional intensa en el momento actual y que puede resolverse o mitigarse en un futuro no muy lejano.
 - Se plantea el abandono del consumo de tabaco, pero desea mantener el consumo de cannabis, o abusa del alcohol u otras drogas.

ESQUEMA Y CONTENIDOS DEL PROGRAMA

CHARLA MOTIVACIONAL

Como primera actividad se llevará a cabo una charla motivacional online, que tendrá una duración de 60 minutos. Durante esta sesión, se hará también una breve introducción a Respirapp®, destacando las funciones y las fases de las que se compone para dejar de fumar. Esta charla es optativa a valorar por la institución, pero altamente recomendable para poder ajustar expectativas con los/as participantes.

La institución será responsable de la gestión de las inscripciones.

SELECCIÓN Y CONFIGURACIÓN DEL GRUPO

En el caso de que los grupos online se formen con los asistentes de la charla motivacional se dejará un tiempo máximo de 2 semanas entre ésta y las evaluaciones previas.

EVALUACIONES MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS DE LOS/AS PARTICIPANTES

Una vez esté organizada la lista de participantes, estos serán citados antes del inicio del grupo y realizarán las evaluaciones médicas y psicológicas con los profesionales del Departamento de Prevención de la Asociación Española contra el Cáncer en Madrid. Para ello, se le citará por videollamada.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA INTENSIVO:

- El programa intensivo para dejar de fumar es una **intervención clínica** y no un taller o charla, por lo que se

requiere de un entorno que permita privacidad y confidencialidad.

- Los grupos están formados por 7-8 personas. **La gestión de la creación del grupo corre a cargo de la institución.**
- El programa se realizará en formato online.
- La terapia será guiada un/a Psicólogo/a y un médico del Departamento de Prevención de la Asociación Española contra el Cáncer-Madrid.
- El tratamiento psicológico consiste en un entrenamiento en técnicas de motivación, autocontrol y estrategias para prevenir las recaídas.
- Cada participante deberá contar con un smartphone en el que pueda descargar la App Respirapp®, ya que es un elemento indispensable de la terapia.
- Componentes de la terapia:
 - Charla motivacional previa optativa.
 - Evaluación médica y psicológica previa.
 - 5 sesiones online con psicólogo/a del Departamento de Prevención de la Asociación Española Contra el Cáncer según calendario presentado (tabla 1).
 - Sesiones individuales médicas para hacer valoración y seguimiento farmacológico.
 - Seguimientos:
 - 1. A los tres meses de finalizar la terapia
 - 2. A los seis meses de iniciar la terapia
 - 3. A los diez meses de finalizar la terapia (lo que equivale a doce meses de inicio de la terapia).
- Debido a la modalidad de la terapia y al alineamiento con Respirapp, la duración total de la misma será de 6 semanas y 5 sesiones, dejando dos semanas entre la 4ª y la 5ª sesión. El tiempo empleado en las sesiones será de 90 minutos.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE RESPIRAPP:

[Respirapp: En marcha contra el tabaco \(aecc.es\)](http://Respirapp.Enmarchacontraeltabaco(aecc.es))

CRONOGRAMA DE LA TERAPIA

Programa intensivo-Deshabitación tabáquica

