



Psicólogos de la Universidad atienden a fumadores con depresión para validar nuevos tratamientos contra el tabaco

- Especialistas de la Unidad Clínica de Conductas Adictivas ponen en marcha un programa para dejar de fumar específicamente dirigido al manejo de la sintomatología depresiva.

Oviedo, 23 de octubre de 2015. La mitad de las personas que sufren depresión son además fumadoras. La prevalencia del tabaquismo en pacientes con trastorno depresivo es más del doble que en la población general. Ambos datos muestran una situación preocupante, más aún, si se tiene en cuenta la extensión de esta dolencia en España, sobre todo, entre las mujeres. Así lo revela la Unidad Clínica de Conductas Adictivas del Departamento de Psicología de la Universidad de Oviedo. Estos especialistas apuntan además que los tratamientos farmacológicos tradicionales para dejar de fumar no funcionan bien en este tipo de pacientes por lo que es necesario disponer de protocolos eficaces y eficientes para atender las necesidades de los fumadores con depresión.

La Unidad Clínica de Conductas Adictivas trabaja precisamente en un proyecto de investigación que pretende cubrir el vacío existente. El objetivo es lograr pautas de tratamiento, validadas empíricamente, que sean efectivas para que las personas fumadoras que sufren depresión logren dejar el hábito. Este grupo de especialistas se encuentra ahora en fase de reclutamiento de pacientes para validar la eficacia y la relación coste-beneficio de los tratamientos que están estudiando.

El equipo ha elaborado dos abordajes diferentes para la asistencia a estos pacientes. El primero, basado en técnicas psicológicas para el abandono del tabaco, consta de ocho sesiones que se llevan a cabo durante ocho semanas consecutivas, más cinco sesiones de recuerdo una vez finalizada la terapia. La asistencia se presta en tres fases: de preparación, de abandono y de mantenimiento. Los elementos fundamentales de este tratamiento se resumen en los siguientes puntos: contrato de tratamiento, autorregistros y representación gráfica del consumo de cigarrillos, información sobre el tabaco, control de estímulos, actividades para controlar los síntomas del síndrome de abstinencia a la nicotina, *feedback* fisiológico al consumo de cigarrillos, disminución gradual de la ingesta de nicotina y alquitrán a razón de un 30% de cigarrillos por semana, entrenamiento en conductas alternativas al consumo de tabaco y estrategias para la prevención de las recaídas.



El segundo de los abordajes consiste en añadir al primer tratamiento un protocolo de activación conductual. Este elemento del programa se dirige específicamente al manejo del estado de ánimo. Se trata de una terapia ensayada expresamente en fumadores con síntomas depresivos que pretende reforzar las conductas alternativas al tabaquismo.

Las propuestas de intervención psicológica se desarrollan en la Unidad Clínica de Conductas Adictivas que cuenta con ayudas de la FICYT para el apoyo de la actividad investigadora 2014-2017. Los interesados en participar en el programa, que es gratuito, pueden ponerse en contacto con:

Unidad Clínica de Conductas Adictivas

grupoca@uniovi.es

Telf: 985104189

Facultad de Psicología. Departamento de Psicología. Universidad de Oviedo.-