

artículo

Monográfico «Intervención en salud en la Red»

La unidad de tratamiento de tabaquismo en línea «Vida sin Tabaco»

Mónica Quesada, Isabel Fletes, Beatriz Sánchez, José María Carreras y Leopoldo Sánchez

Fecha de presentación: noviembre de 2006

Fecha de publicación: marzo de 2007

Resumen

La mayoría de los fumadores quiere dejar de fumar. Un porcentaje importante de ellos lo intenta sin ningún tipo de ayuda profesional, lo que en muchas ocasiones conlleva un elevado número de recaídas. Una de las principales razones de estos intentos sin tratamiento es la frecuente falta de accesibilidad a los tratamientos. Sin embargo, el avance de las nuevas tecnologías ha proporcionado un aumento en la investigación y creación de programas de tratamiento de tabaquismo a distancia, siendo Internet uno de los marcos más prometedores en este ámbito. En esta línea, y basándose en una amplia experiencia previa en tratamientos presenciales, así como en un proyecto previo de tratamiento a distancia mediante una *quitline* del propio servicio, la Unidad de Tabaquismo del Hospital Carlos III desarrolló la Unidad de Tratamiento de Tabaquismo en línea «Vida sin Tabaco» cuya puesta en funcionamiento, metodología y resultados se exponen en el presente trabajo.

Palabras clave

tabaquismo, programas a distancia, Internet, técnicas cognitivo-conductuales

Abstract

Most smokers want to give up. An important percentage of them try without any kind of professional help, which often leads to a high number of relapses. One of the main reasons for these attempts without treatment is due to the frequent lack of access to such treatment. However, the progress seen in new technology has led to an increase in research and creation of remote tobacco addiction treatment programmes, with Internet being one of the frameworks offering the best prospects in this field. Thus, and based on a depth of prior experience in face-to-face treatments and a previous remote treatment project through the service's own quitline, the Tobacco Addiction Unit at Carlos III Hospital developed the Online Tobacco Addiction Unit "Life without Tobacco"; the start-up, methodology and results of which are presented in this article.

Keywords

tobacco addiction, remote programmes, Internet, cognitive behavioural techniques

Introducción

La adicción al tabaco provoca en nuestro país unas 50.000 muertes anuales (Banegas *et al.*, 1998). Aunque en los últimos años ha descendido la prevalencia del consumo, ésta sigue siendo elevada y representa prácticamente el 31% de la población mayor de 16 años (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005). Al igual que en otras dependencias, el porcentaje de recaídas al dejar de fumar es alto, y el porcentaje de abstinencias al año en aquellas personas que dejan de fumar sin ningún tipo de ayuda especializada no llega al 5% (Rigotti, 2002). Sin embargo, el acceso a los tratamientos para dejar de fumar no siempre es sen-

cillo, debido a la incompatibilidad de ubicación o de horarios, a los problemas de movilidad, a las listas de espera e incluso a la falta de centros especializados cercanos a las zonas de residencia. Esto plantea la necesidad de mejorar la accesibilidad del fumador al tratamiento de su dependencia y las condiciones en que éste se realiza.

Estos problemas en el acceso a los programas especializados se producen en todos los ámbitos de la salud mental por lo que, en los últimos años, ha aumentado el desarrollo de intervenciones psicológicas a distancia dirigidas al tratamiento, no sólo de ésta y otras conductas adictivas, sino también de una amplia lista de trastornos mentales. Aunque no exentas de controversia (Proudfoot,

2004), la realidad es que este tipo de intervenciones se están mostrando eficaces incluso en trastornos de ansiedad y depresión, o en el asesoramiento y apoyo a personas con enfermedades crónicas o graves (Ritterband *et al.*, 2003; Heckman y Carlson, 2006).

El tabaquismo no se ha quedado atrás en estos avances y en este campo la aplicación de las intervenciones cognitivo-conductuales a distancia se viene realizando desde hace tiempo. En nuestro país, uno de los primeros programas que se desarrollaron en esta línea fue por medio del correo convencional, y se obtuvieron resultados muy satisfactorios (Becoña, 1996; Míguez, 2003). Con el reciente desarrollo de las nuevas tecnologías, los programas se han ido adaptando a las preferencias de los usuarios, lo que ha contribuido a la proliferación de publicaciones científicas que avalan los tratamientos en línea para dejar de fumar, con o sin intervención terapéutica personalizada y en combinación, o no, con tratamientos farmacológicos (Etter y Perneger, 2001; Walters *et al.*, 2006; Shiffman *et al.*, 2001).

Recientemente se ha llevado a cabo una revisión que ha encontrado alrededor de 200 páginas web en inglés dedicadas al tratamiento del tabaquismo (Bock *et al.*, 2004). Si la búsqueda la hacemos en español, utilizando el término «dejar de fumar» aparecen 3.080.000 páginas aproximadamente, mientras que, si buscamos mediante «tratamiento tabaco», encontramos 2.120.000. Estas páginas suelen ser de dos tipos: informativas, o de tratamiento. El creciente número de unidades de tratamiento en línea se debe a que los tratamientos por Internet cuentan con muchas ventajas, siendo, como comentábamos, una de las principales la accesibilidad. También ofrecen una gran flexibilidad, ya que la persona puede acceder a toda la información las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año en el momento que ella elija. Además, este medio permite acceder de forma rápida a la información o ayuda que necesite. Por último, no hay que olvidar que el hecho de poder acceder a tantas personas a la vez hace que el coste económico de la intervención sea menor.

La Unidad de Tabaquismo del Hospital Carlos III de Madrid tiene una experiencia de más de quince años en el tratamiento multicomponente del tabaquismo de forma presencial. Siendo conscientes de las necesidades de muchos de sus pacientes, hace tres años desarrolló un programa proactivo de tratamiento a distancia por teléfono, y desde principios de 2006 se ha creado la Unidad de Tratamiento de Tabaquismo en línea en colaboración con el proyecto «Vida sin Tabaco».

Participantes en el programa: grupo de trabajo e instituciones

El personal que trabaja en la Unidad de Tratamiento de Tabaquismo en línea «Vida sin Tabaco» está compuesto por dos mé-

dicos neumólogos, una enfermera y tres psicólogas. El proyecto se llevó a cabo gracias a la colaboración de dos instituciones: el Hospital Carlos III de Madrid y el Comité de Expertos para una Vida sin Tabaco, éste último formado por un grupo de profesionales sensibilizados con el tema del tabaquismo, entre los que se encuentran médicos, periodistas, actores y representantes de la industria farmacéutica.

¿Por qué una unidad de tratamiento de tabaquismo en línea?

Necesidad

Debido a la experiencia previa en tratamientos presenciales, los profesionales de la Unidad de Tabaquismo nos dimos cuenta de que muchas personas tenían **problemas con la accesibilidad** a los programas, debido a que éstos tienen unos horarios determinados (incompatibles en ocasiones con el horario laboral), están lejos para aquellos fumadores que residen en zonas rurales e incluso son inexistentes en muchos núcleos de población.

Por otro lado, dentro de los fumadores existen **poblaciones especiales**. Por supuesto, no todos los fumadores tienen un perfil homogéneo y es frecuente que, en determinadas ocasiones, algunos de ellos no se sientan cómodos en los tratamientos «cara a cara». Este es el caso de los adolescentes, ya que cuando acuden a sesiones de grupo en que la media de edad suele ser superior a la suya, no se integran y acaban abandonando las sesiones. Internet es un medio en el que se sienten cómodos y que utilizan frecuentemente; además presenta una ventaja añadida, que es la confidencialidad. Lo mismo sucede con las personas con algún tipo de trastorno mental; es habitual que se sientan incómodas en los programas grupales e incluso en muchas ocasiones sus habilidades sociales no son tan fluidas como las del resto, por lo que el tratamiento en línea suele ser un marco adecuado a sus preferencias.

Por último, al no existir demasiadas unidades especializadas en el abandono de esta dependencia, las que sí están en marcha, en ocasiones, se encuentran saturadas. Esto supone que muchas veces no se pueda realizar un **seguimiento** de los pacientes tan intensivo como se desearía. El tener una página web en la que se encuentren distintos tipos de información sobre la cesación, así como la posibilidad de contactar con los profesionales por medio de un teléfono o del correo electrónico, es una vía alternativa por la que poder recibir apoyo durante el proceso.

Experiencias previas

Tanto en nuestro país como fuera de él se han desarrollado con éxito distintas iniciativas sobre tabaquismo en línea.

Este es el caso de distintas páginas como www.quitnet.com de la Universidad de Boston, con 6.000 aniversarios de exfumadores al día; www.stop-tabac.ch de la Universidad de Ginebra, que ofrece un programa en once idiomas, con posibilidades de descargas de material de autoayuda, así como foros y chats, o www.nicotinaweb.info, en la que además de encontrar consejos para dejar de fumar, existe un apartado de ayuda a los profesionales que trabajan en tabaquismo.

Evidencia científica

A todo lo anterior se añade el hecho de la creciente aparición de publicaciones científicas que avalaban este tipo de intervenciones. Un meta-análisis reciente sobre materiales de autoayuda concluyó que los materiales informatizados eran más efectivos que los estándares, o que no utilizar ningún material (Lancaster y Stead, 2002). En un estudio randomizado realizado por Stretcher *et al.*, en el que compararon un programa de Internet personalizado con otro que no lo era, demostraron que después de 10 semanas de tratamiento los porcentajes de abstinencia eran mayores en los participantes del programa personalizado (Stretcher *et al.*, 2005). Otros estudios sobre los tratamientos para dejar de fumar por Internet también han indicado el potencial impacto de estas intervenciones (Feil *et al.*, 2003; Lenert *et al.*, 2003; Muñoz *et al.*, 2006).

Programa en línea «Vida sin Tabaco»

Metodología

Con estos antecedentes se pone en funcionamiento la Unidad de Tratamiento de Tabaquismo en línea www.vidasintabaco.com basada en el tratamiento de tabaquismo multicomponente similar al que realizan en la Unidad y en la línea telefónica. La página ofrece distintos tipos de información general sobre muchos aspectos relacionados con el tabaquismo en los apartados «Motivos para dejarlo» y «Preguntas frecuentes», a los que se puede acceder sin registrarse en el tratamiento.

El tratamiento propiamente dicho es un programa personalizado e individual para la deshabitación tabáquica, con una duración de seis meses, para el cual es necesario registrarse y completar algunos cuestionarios sobre variables sociodemográficas, hábitos tabáquicos e historia clínica, así como fijar una fecha para dejar de fumar. La intervención que se realiza por medio de la página web incluye apoyo social (mediante el envío de mensajes motivacionales y solicitud de correos electrónicos de amigos) y técnicas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento y resolución de problemas. Si el paciente lo desea, también puede elegir ayuda farmacológica (terapia sustitutiva

con nicotina y/o bupropión), cuyo asesoramiento y seguimiento se realiza a través de la página aunque, en el caso del bupropión, éste debe ser prescrito por un médico. El seguimiento de los participantes en el programa se realiza mediante el envío de correos electrónicos motivacionales que a su vez conducen a un cuestionario en el que se evalúa la abstinencia, la intensidad de los síntomas de abstinencia y el uso correcto del tratamiento farmacológico, en caso de que se haya elegido. También se incluyen correos electrónicos de apoyo personalizados para las situaciones difíciles, así como material con información útil durante el proceso de deshabitación (síndrome de abstinencia, pautas de actuación ante situaciones difíciles, educación dietética, beneficios de dejar de fumar, prevención de recaídas, uso correcto de los medicamentos...). Como complemento a todo esto, existe además la posibilidad de contactar directamente con los terapeutas, bien por medio del correo electrónico o bien de una línea de teléfono 901.

Primeros resultados

En los diez meses que han pasado desde que se inició el proyecto, se han registrado en la página 22.627 usuarios; de éstos han elegido fecha para dejar de fumar 13.128 y han comenzado el tratamiento 6.928. Los datos de las características de las personas que se registran en el programa en línea se exponen en la Tabla 1.

Tabla 1. Características de los usuarios registrados en la página www.vidasintabaco.com.

Hombres	57,6%
Edad media	39,2 (s. d. 10,7)
Edad comienzo consumo	16,6 (s. d. 3,4)
Consumo 21-30 cigarros/día	34,9%
Historia de enfermedad orgánica	37%
Historia de trastorno mental	14,8%
Eligen tratamiento farmacológico	45,7%
Residen en España	80,6%

Como podemos observar en la tabla, los participantes son en un mayor porcentaje hombres que mujeres, de edad inferior a 40 años, en su mayoría sanos y con alta dependencia de la nicotina. Esto diferencia a la población que suele acudir a las unidades especializadas en tratamiento de tabaquismo: más mujeres que hombres, edad media superior, mayor porcentaje de enfermedades orgánicas y de trastornos mentales.

Conclusiones

Los tratamientos por Internet para dejar de fumar mejoran la accesibilidad a la ayuda especializada, son más flexibles que los tratamientos presenciales y parecen llegar a grupos de población distinta a la que suele acudir a las unidades de tabaquismo. La Unidad de Tratamiento de Tabaquismo en línea «Vida sin Tabaco» parece estar cumpliendo estos criterios y está en espera de que se analice su efectividad en un estudio que valorará abstinencias y seguimiento a seis meses y que se realizará próximamente.

Aunque todavía falta mucha investigación sobre este tema y, en concreto, un amplio meta-análisis de este tipo de tratamiento, Internet es un marco de intervención que está demostrando su eficacia, por lo que es un campo prometedor en el abordaje del tabaquismo.

Referencias bibliográficas:

- BANEGAS, J. R.; DÍAZ, L.; RODRÍGUEZ, F. [et al.] (1998). «Mortalidad atribuible al tabaquismo en España». *Medicina Clínica (Barc)*. Vol. 117, pág. 692-4.
- BECOÑA, E. (1996). *Programa para dejar de fumar por correo*. A Coruña: R.P.P.I. (N.º 2123).
- BOCK, B.; GRAHAM, A.; SCIAMANNA, C. [et al.] (2004). «Smoking cessation treatment on the Internet: content, quality, and usability». *Nicotine and Tobacco Research*. Vol. 6, n.º. 2, pág. 207-19.
- ETTER, J. F.; PERNEGER, T. V. (2001). «Effectiveness of a computer-tailored smoking cessation program». *Archives of Internal Medicine*. Vol. 161, pág. 2596-601.
- FEIL, E. G.; NOELL, J.; LICHTENSTEIS, E. [et al.] (2003). «Evaluation of an Internet-based smoking cessation program: Lessons learned from a pilot study». *Nicotine and Tobacco Research*. Vol.5, pág. 189-194.
- HECKMAN, T. G.; CARLSON, B. (2006). «A randomized clinical trial of two telephone-delivered mental health interventions for HIV-infected persons in rural areas of United States». *AIDS Behavior* [en prensa].
- LANCASTER, T.; STEAD, L. F. (2002). «Self-help interventions for smoking cessation (Cochrane Review)». *The Cochrane Library*. N.º 4. Oxford: Update Software (CD001118).
- LENERT, L.; MUÑOZ, R. F.; STODDARD, J.; [et al.] (2003). «Design and pilot evaluation of an internet smoking cessation program». *Journal of the American Medical Informatics Association*. Vol. 10, pág. 16-20.
- MÍGUEZ, M. C. (2003). «Intervención psicológica por correo en tabaquismo». *Prevención del Tabaquismo*. Vol. 5, supl. 1, pág. 38.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2005). *Encuesta Nacional de Salud de España 2003* [en línea]. <<http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/home.htm>>
- MUÑOZ, R. F.; LENERT, L. L.; DELUCCHI, K. [et al.] (2006). «Toward evidence-based Internet interventions: A Spanish/English Web site for international smoking cessation trials». *Nicotine and Tobacco Research*. Vol. 8, n.º 1, pág. 77-87.
- PROUDFOOT, J. G. (2004). «Computer-based treatment for anxiety and depression: Is it feasible? Is it effective?». *Neuroscience Biobehavior Review*. Vol. 28, pág. 353-63.
- RIGOTTI, N. A. (2002). «Treatment of tobacco use and dependence». *New England Journal of Medicine*. Vol. 1346, pág. 506-12.
- RITTERBAND, L. M.; GONDER FREDERICK, L. A. COX, D. J.; [et al.] (2003). «Internet interventions: In review, in use and into the future». *Professional Psychology Research and Practice*. Vol. 34, pág. 527-34.
- SHIFFMAN, S. P.; PATY, J. A.; ROHAY, J. M. [et al.] (2001). «The efficacy of computer-tailored smoking cessation material as a supplement to nicotine patch therapy». *Drug and Alcohol Dependence*. Vol. 64, pág. 35-46.
- STRECHER, V.; SHIFFMANN, S.; WEST, R. (2005). «Randomized controlled trial of a web-based computer-tailored smoking cessation program as a supplement to nicotine patch therapy». *Addiction*. Vol. 100, pág. 682-8.
- WALTERS, S. T.; WRIGHT, J. A.; SHEGOG, R. (2006). «A review of computer and Internet-based interventions for smoking behaviour». *Addictive Behaviors*. Vol. 31, pág. 264-77.

Cita recomendada:

QUESADA, Mónica [et al.] (2007). «La unidad de tratamiento de tabaquismo en línea "Vida sin Tabaco"». En: E. HERNÁNDEZ y B. GÓMEZ-ZÚÑIGA (coords.^{as}). «Intervención en salud en la Red ». *UOC Papers* [artículo en línea]. N.º 4. UOC. [Fecha de consulta: dd/mm/aa].
<<http://www.uoc.edu/uocpapers/4/dt/esp/quesada.pdf>>
ISSN 1885-1541



Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 2.5 España de Creative Commons. Puede copiarla, distribuirla y comunicarla públicamente siempre que cite su autor y la revista que la publica (*UOC Papers*), no la utilice para fines comerciales y no haga con ella obra derivada. La licencia completa se puede consultar en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/deed.es/>



Mónica Quesada

Psicóloga de la Unidad de Tabaquismo del Hospital Carlos III de Madrid
monica@vidasintabaco.com

Licenciada en Psicología (UCM), máster de Intervención en Ansiedad y Estrés (UCM), diplomada en Estudios Avanzados (UCM) y posgraduada en Experto en Tabaquismo (Universidad de Las Palmas). Es psicóloga de la Unidad de Tabaquismo del Hospital Carlos III de Madrid desde 1998 y, desde 2003, en el proyecto «Vida sin Tabaco» de la misma entidad. Colabora como docente con diferentes instituciones, entre las que se encuentran la Universidad de Cantabria, el Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla-La Mancha y la Agencia de Formación Laín Entralgo de la Comunidad de Madrid. Es autora de distintas publicaciones y ha participado en congresos nacionales e internacionales. Es vicepresidenta primera de la Sociedad Española de Profesionales de la Psicología por un Abordaje Integral del Tabaquismo.