

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER (A.E.C.C.) - MÓSTOLES

PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR - TERAPIA COMBINADA

Fechas previstas (Móstoles):

1. Sesión: Viernes 5 de octubre
2. Sesión: Jueves 11 de octubre
3. Sesión: Viernes 19 de octubre
4. Sesión: Viernes 26 de octubre
5. Sesión: Viernes 2 de noviembre
6. Sesión: Viernes 16 de noviembre
7. Sesión: Viernes 23 de noviembre
8. Sesión: Viernes 30 de noviembre
9. Sesión: Viernes 7 de diciembre
10. Sesión: Viernes 14 de diciembre

Horario: mañana

Información: 91 614 51 51 (dispone de contestador) móstoles@aecc.es

Profesionales que intervendrán:

Elena Segura (médica)
Pedro Aguilar (psicólogo)

Justificación de la necesidad de la intervención:

La necesidad de llevar a cabo este programa se justifica porque el tabaco está conceptualizado como el primer factor de riesgo relacionado con distintos tipos de cáncer, produciendo a su vez un número elevado de muertes.

Objetivos:

Facilitar el proceso de abandono tabáquico y favorecer el mantenimiento de la conducta abstinentes, disminuyendo la probabilidad de recaídas.

Metodología:

Todas las sesiones son impartidas por un médico y un psicólogo (profesionales de la A.E.C.C.).

A través de una consulta médica individual se determinará cuál es el tratamiento adecuado en cada caso.

Actividades:

El programa consta de 10 sesiones presenciales donde el psicólogo realizará un entrenamiento en estrategias de autocontrol y el médico dará las prescripciones necesarias de forma individualizada. Además, para facilitar la prevención de recaídas, se realizarán dos seguimientos telefónicos: uno al sexto mes de haber dejado de fumar y un último seguimiento al año.

Las seis primeras sesiones tienen una frecuencia semanal. De la siete a la diez, la frecuencia es quincenal.

La duración total de la terapia, incluidos los seguimientos, es de un año.

Los grupos han de estar formados por un número de 10 a 12 personas.

Cada sesión tiene una duración de 2 horas.

Contenido de las sesiones:

1ª SESIÓN

- Presentación del programa y de los terapeutas: médico y psicólogo.
- Conferencia sobre tabaquismo. Aspectos médicos y psicológicos.

CONSULTA MÉDICA INDIVIDUAL

- Esta consulta se realiza entre la primera y la segunda sesión.
- Historia clínica.
- Establecimiento de juicio diagnóstico.
- Prescripción terapéutica.
- Duración: 45 minutos por asistente.

2ª SESIÓN

- Entrenamiento en técnica de relajación y análisis funcional del hábito.
- Inicio de la reducción en los que no tomen medicación.
- Evaluación de registros.

3ª SESIÓN

- Evaluación de registros.

- Entrenamiento de la técnica de relajación.
- Adaptado a las necesidades individuales se inicia el tratamiento farmacológico con bupropión.

4ª SESIÓN: Día "D"

- Elección del día en el que se deja de fumar.
- Preparación del día para dejar de fumar. Estrategias de afrontamiento.
- Adaptado a las necesidades individuales se inicia el tratamiento con la terapia sustitutiva de nicotina.
- Evaluación de síntomas y tratamientos farmacológicos.

5ª SESIÓN

- Evaluación de síntomas y tratamientos farmacológicos.
- Prescripción de pautas higiénicas y/o dietéticas.
- Refuerzo de estrategias y recursos personales para afrontar la abstinencia.

6ª SESIÓN

- Evaluación de síntomas y tratamientos farmacológicos.
- Entrenamientos en técnica de solución de problemas.

7ª SESIÓN

- Control de síntomas y tratamientos farmacológicos.
- Identificación de situaciones de riesgo y entrenamiento de habilidades de afrontamiento. Explicación teórica del proceso de recaídas.

8ª SESIÓN

- Control de síntomas y tratamientos farmacológicos.
- Estrategias de prevención de recaídas.

9ª SESIÓN

- Evaluación médica.
- Estrategias de prevención de recaídas.

10ª SESIÓN

- Evaluación médica.
- Estrategias de prevención de recaídas.

11ª SESIÓN: Seguimiento telefónico

- 6 meses después del día "D".
- Refuerzo positivo en la abstinencia.

12ª SESIÓN y última: Seguimiento telefónico

- 1 año después del día "D".
- Refuerzo positivo en la abstinencia.

NOTA: Un psicólogo de la A.E.C.C. realizará una entrevista individual previa al comienzo de la terapia a las personas apuntadas para determinar si van a participar o no en la terapia.

El médico realizará consultas individuales con mediciones periódicas del monóxido de carbono espirado.