

Tratamientos Combinados para Dejar de Fumar

Esta presentación explora las recomendaciones de la OMS sobre la combinación de tratamientos conductuales y farmacológicos para ayudar a los consumidores de tabaco a dejar de fumar. También examinaremos la evidencia detrás de las terapias tradicionales, complementarias y alternativas en el proceso de abandono del tabaco.



Por Sociedad Aragonesa Libre de Tabaco
SALT



Recomendación de la OMS

1

Combinación recomendada

La OMS recomienda combinar la farmacoterapia con intervenciones conductuales para apoyar a los consumidores de tabaco interesados en dejar de fumar.

3

Objetivo

Aumentar la eficacia del tratamiento para dejar de fumar en comparación con intervenciones aisladas.

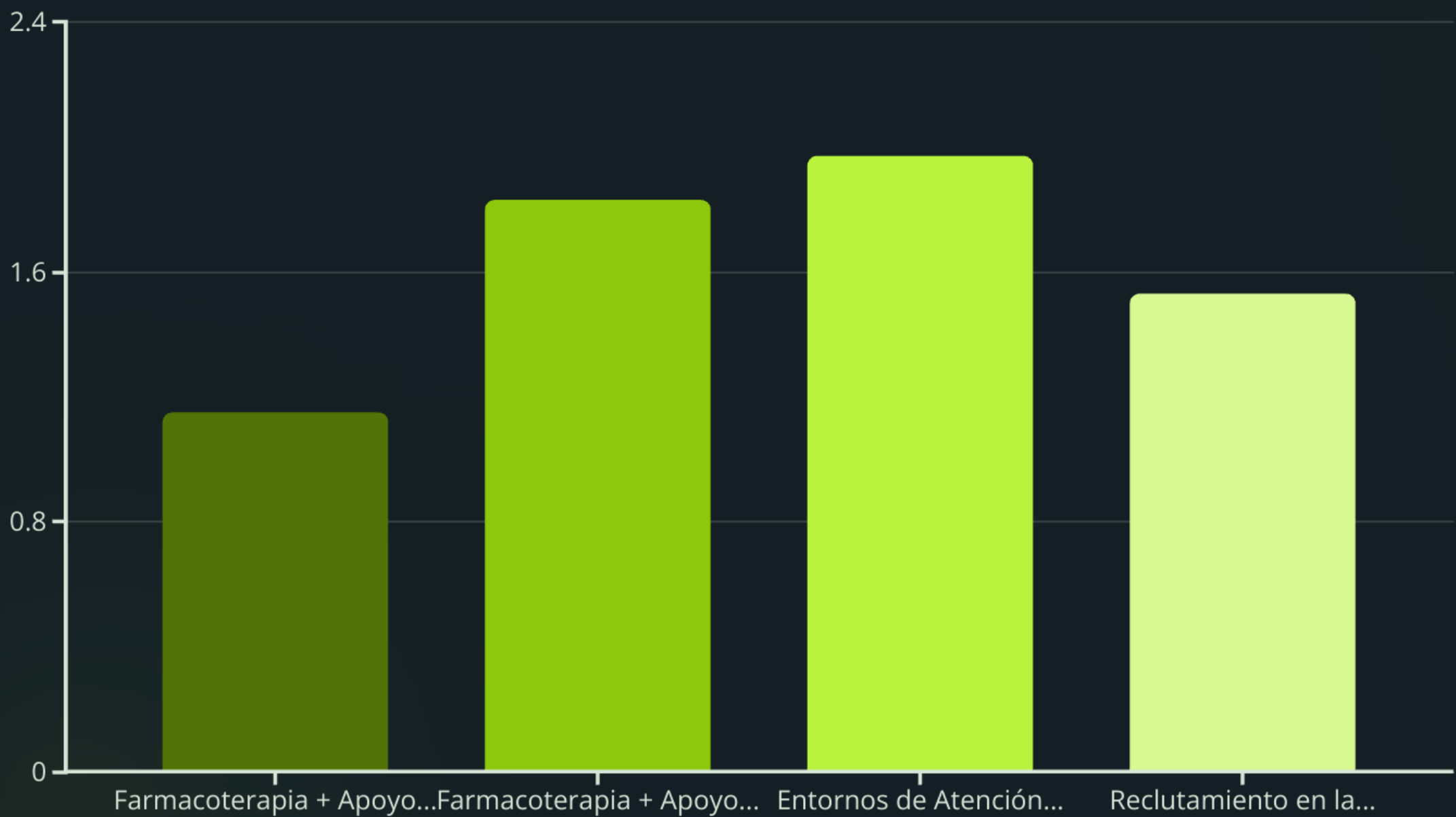
2

Fuerza de la recomendación

Esta es una recomendación firme basada en evidencia de alta calidad.



Evidencia de Eficacia



Las revisiones sistemáticas Cochrane han demostrado un beneficio estadísticamente significativo de la combinación de farmacoterapia y apoyo conductual en comparación con intervenciones aisladas o atención habitual. El efecto es más pronunciado en entornos de atención médica.

Beneficios de la Terapia Combinada

Mayor eficacia
Aumenta significativamente las tasas de abstinencia a largo plazo

Sinergia
Los efectos combinados superan los beneficios de las intervenciones aisladas



Apoyo integral
Aborda tanto los aspectos físicos como psicológicos de la adicción

Personalización
Permite adaptar el tratamiento a las necesidades individuales

La combinación de farmacoterapia y apoyo conductual ofrece un enfoque holístico para dejar de fumar, maximizando las posibilidades de éxito a largo plazo.



Consideraciones de Implementación

1

Desarrollo de capacidades

Formar a proveedores de atención médica y sistemas de salud para ofrecer ambos tipos de tratamiento

2

Accesibilidad

Garantizar amplia disponibilidad y acceso a medicamentos y apoyo conductual

3

Educación

Informar a los proveedores sobre los beneficios del uso simultáneo de ambas opciones

4

Cobertura de costes

Asegurar la cobertura financiera para ambos tipos de tratamiento

Innovaciones en Apoyo Conductual



Aplicaciones móviles

Ofrecen apoyo conductual e información sobre el uso adecuado de medicamentos



Sitios web

Proporcionan recursos y herramientas interactivas para dejar de fumar



Inteligencia Artificial

Intervenciones personalizadas basadas en IA para complementar el tratamiento



Mensajes de texto

Apoyo y recordatorios a través de intervenciones basadas en texto

Estas innovaciones tecnológicas complementan el asesoramiento individual, telefónico y grupal, ampliando el alcance y la accesibilidad del apoyo conductual.





Terapias Tradicionales y Alternativas

1

Acupuntura y Acupresión

Evidencia de baja certeza sugiere posible eficacia a corto plazo para dejar de fumar

2

Atención Plena y Yoga

No muestran un mejor efecto que la terapia conductual de intensidad equivalente

3

Hipnoterapia

Evidencia insuficiente para recomendar a favor o en contra

4

Medicinas Herbales Chinas

Falta de evidencia sólida sobre su eficacia para dejar de fumar

Enfoque Integral



Un enfoque integral para dejar de fumar combina métodos basados en evidencia con innovaciones tecnológicas y, cuando sea apropiado, terapias tradicionales como complemento. Este enfoque holístico maximiza las posibilidades de éxito a largo plazo.

Conclusiones y Próximos Pasos

Eficacia Comprobada

La combinación de farmacoterapia y apoyo conductual ofrece los mejores resultados para dejar de fumar

Implementación Clave

Es crucial desarrollar capacidades y garantizar el acceso a ambos tipos de tratamiento

Innovación Continua

Las tecnologías emergentes pueden complementar y mejorar los enfoques tradicionales

Investigación Futura

Se necesitan más estudios sobre terapias alternativas y su integración en el tratamiento convencional

El abandono del tabaco es un proceso complejo que requiere un enfoque multifacético. La combinación de tratamientos basados en evidencia, junto con innovaciones tecnológicas y un apoyo continuo, ofrece la mejor oportunidad para el éxito a largo plazo.

