



Apoyo conductual para dejar de fumar: Evidencia y recomendaciones

Esta presentación examina la evidencia y las recomendaciones para el apoyo conductual en el abandono del tabaco, tanto en entornos clínicos como comunitarios. Revisaremos los hallazgos de revisiones sistemáticas recientes y discutiremos las implicaciones para la práctica clínica y la implementación de programas de cesación.



Por Sociedad Aragonesa Libre de Tabaco
SALT

Efectividad del consejo breve

1

Abstinencia a largo plazo

Evidencia moderada de aumento (RR: 1,17; IC 95%: 1,07-1,27)

2

Abstinencia a corto plazo

Alta evidencia de aumento (RR: 1,22; IC 95%: 1,01-1,47)

3

Intento de dejar de fumar

Efecto insignificante en estudios con menor riesgo de sesgo



Asesoramiento conductual individual

1

Sin farmacoterapia

Evidencia de alta calidad de mayor eficacia que el control de contacto mínimo (RR: 1,57; IC 95%: 1,40-1,77)

2

Con farmacoterapia

Evidencia de calidad moderada de beneficio (RR: 1,24; IC 95%: 1,01-1,51)

3

Asesoramiento intensivo vs. breve

Evidencia de calidad moderada de pequeño beneficio (RR: 1,29; IC 95%: 1,09-1,53)



Asesoramiento conductual grupal



Asesoramiento telefónico

1

Múltiples sesiones proactivas

Aumento en tasas de abandono a largo plazo (RR: 1,38; IC 95%: 1,19-1,61)

2

Para no usuarios de líneas de ayuda

Aumento en tasas de abandono (RR: 1,25; IC 95%: 1,15-1,35)

3

Más llamadas vs. menos llamadas

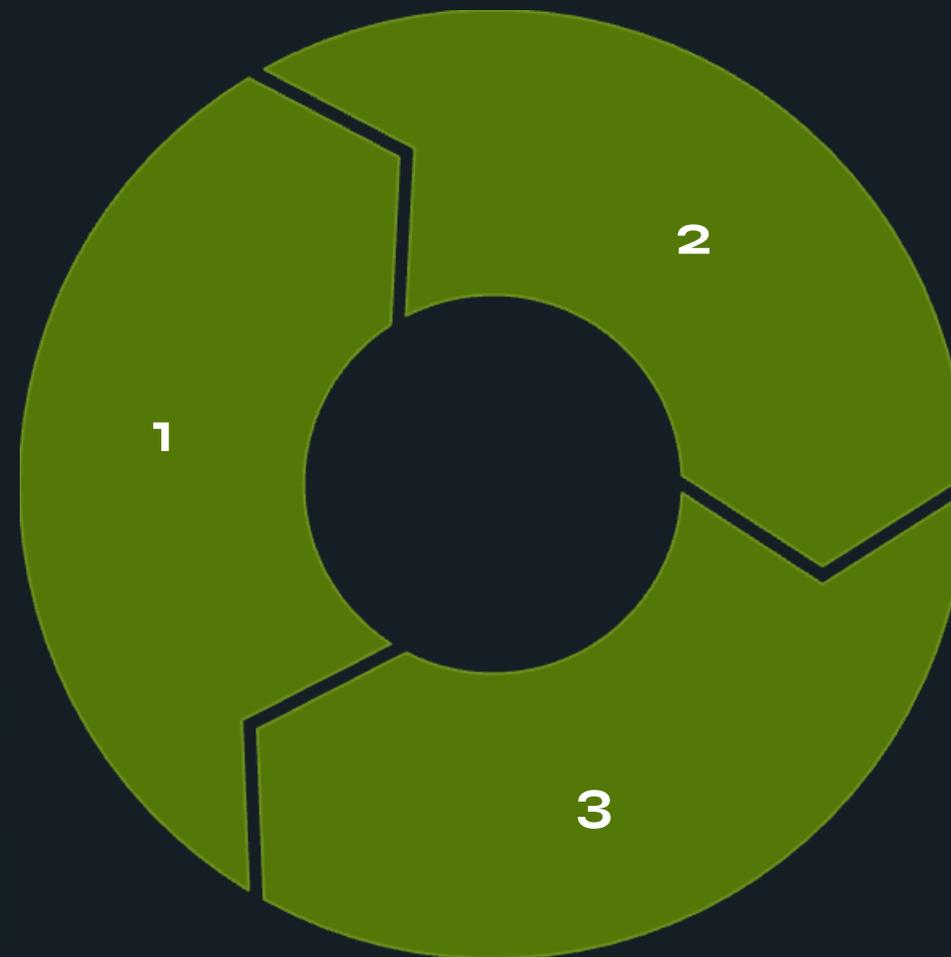
Mayor probabilidad de abandono con 3-5 llamadas (RR: 1,27; IC 95%: 1,12-1,44)



Factores que influyen en la efectividad del asesoramiento telefónico

Motivación del paciente

Más efectivo para personas motivadas a dejar de fumar



Complemento a otros apoyos

Mayor eficacia como complemento a autoayuda o intervención breve

Intensidad del asesoramiento

Menos efectivo como complemento a asesoramiento más intensivo

Comparación de modalidades de asesoramiento

Asesoramiento por vídeo vs. telefónico

No se encontró diferencia estadísticamente significativa en efectividad (RR: 2,15; IC 95%: 0,38-12,04)

Asesoramiento grupal vs. individual

Efectividad similar, sin diferencias anticipadas en daños

Múltiples modalidades

La disponibilidad de varias opciones puede aumentar la elección y utilización por parte de pacientes y proveedores



Consideraciones de implementación

Alcance poblacional

Provisión sistemática de asesoramiento breve en todos los centros de atención de la salud

Formación del personal

Personal capacitado específicamente o existente con formación adicional en cesación tabáquica

Sensibilidad cultural

Apoyo culturalmente sensible y disponible en el idioma principal de los consumidores de tabaco

Materiales de apoyo

Disponibles en idiomas locales, incluyendo ejemplos de diversos productos de tabaco

Conclusiones clave

1

Eficacia del apoyo conductual

Evidencia sólida de efectividad en diversas modalidades

2

Beneficios vs. daños

Balance favorable para todas las formas de asesoramiento

3

Implementación flexible

Múltiples opciones aumentan accesibilidad y utilización

El apoyo conductual, en sus diversas formas, es una herramienta eficaz y segura para ayudar a las personas a dejar de fumar. La implementación flexible y culturalmente sensible puede maximizar su impacto en la salud pública.