

REVISIONES DE LIBROS

Elisardo Becoña y Fernando L. Vázquez (1998): *Tratamiento del tabaquismo*. Madrid: Dykinson. 381 pp. ISBN 84-8155-329-8.

Podría afirmarse que, especialmente en los países occidentales, actualmente vivimos una etapa de gran desconcierto y controversia en lo que concierne a la conducta de fumar. Por una parte, la sociedad es consciente de los graves riesgos que supone dicha conducta para nuestra salud (cáncer, enfermedad arterial coronaria, enfermedad pulmonar obstructiva crónica como la bronquitis crónica o el enfisema, úlceras gastroduodenales, alteraciones durante la gestación, deterioro del funcionamiento sexual, envejecimiento cutáneo, etc.), pero gran parte de la población (la fumadora) también sabe que resulta muy difícil abandonar el hábito de fumar (a pesar de los beneficios que ello le reportaría). Por otra parte, existen múltiples intereses económicos que dificultan la erradicación de esta conducta; por ejemplo, las compañías tabaqueras invierten cantidades ingentes de dinero en publicidad para que los adolescentes comiencen a fumar, o para que los fumadores habituales no dejen de hacerlo. Además, las propias administraciones públicas de los gobiernos no se deciden a comprometerse en la instauración de normas más severas contra la conducta pública de fumar, pues les privaría de los pingües beneficios que le reportan los impuestos con que es grabado el tabaco. Existe, así mismo, el problema del humo del tabaco asociado a los denominados «fumadores pasivos», un aspecto que, si bien no suele ser tomado en serio por los fumadores activos, se sabe que suele ser altamente nocivo para las personas no fumadoras, sobre todo porque el humo del tabaco contiene más

de 4000 componentes potencialmente venenosos.

Respecto al tratamiento del hábito de fumar se ha escrito mucho y se ha especulado otro tanto. Existe toda una gama de tratamientos que resulta tan variopinta como ineficaz, y que se extiende desde los remedios cuasi caseros, como las pipas o chicles especiales para dejar de fumar, hasta los tratamientos médicos basados en productos farmacéuticos costosos, pasando por procedimientos más esotéricos como la acupuntura. Lo curioso es, sin embargo, que, si nos basamos en las noticias que nos dan los medios de información, cada día aparece un nuevo producto milagroso que sirve eficazmente para resolver este hábito patológico. El problema con todos estos «remedios» es que desconocen los mecanismos del comportamiento humano y, querámoslo o no, el hábito de fumar constituye una forma de comportamiento humano. Parece lógico pensar, pues, que el tratamiento de este hábito exige un abordaje complejo basado en la manipulación y control de las variables que rigen la conducta humana. El libro *Tratamiento del tabaquismo*, escrito por Elisardo Becoña y Fernando Vázquez, presenta un análisis sobre el hábito y consecuencias de la conducta de fumar, así como una descripción de los procedimientos efectivos para tratar dicha conducta. Sobre todo, y esto es tal vez el aspecto más relevante de este manual, el libro presenta de forma detallada, y paso a paso, un programa psicológico conductual de tratamiento de fumadores, el Programa para Dejar de Fumar.

Tanto Elisardo Becoña como Fernando Vázquez son cualificados expertos en el tratamiento de fumadores. Elisardo Becoña es profesor de modificación de conducta en la Universidad de Santiago de

Compostela. En su haber cuentan hechos como ser director del curso de postgrado Magister en Drogodependencias de la Universidad de Santiago de Compostela, o ser director del Programa para Dejar de Fumar, el cual se está aplicando en Galicia desde 1984. Así mismo, ha escrito varios libros sobre el tabaquismo y otras drogodependencias. Fernando Vázquez es investigador en el Programa para Dejar de Fumar, en la Universidad de Santiago de Compostela, y ha colaborado con el primer autor en múltiples trabajos y publicaciones sobre tabaquismo. Ambos autores, pues, poseen la cualificación teórica y práctica necesarias para llevar a cabo un libro con el rigor y utilidad que refleja este manual.

Como indican los propios autores, el libro recopila su experiencia clínica e investigadora a lo largo de los últimos 15 años en 1500 fumadores tratados en programas clínicos y 2500 en programas comunitarios. El libro está estructurado en 12 capítulos, a través de los cuales se presentan los aspectos conceptuales, epidemiológicos, clínicos, terapéuticos y comunitarios del tabaquismo. El libro presenta, además, 12 apéndices con sendos cuestionarios de gran interés por su valor práctico para la evaluación y tratamiento del tabaquismo.

En el primer capítulo los autores presentan una perspectiva general sobre el tabaco, sus componentes, el consumo de cigarrillos y, sobre todo, los efectos del fumar sobre la salud (cáncer, enfermedad arterial coronaria, úlcera péptica, enfermedades respiratorias, etc.). Se trata, pues, de un capítulo eminentemente conceptual y epidemiológico.

En el capítulo 2 se analizan los motivos que pueden llevar a las personas a dejar de fumar. ¿Cómo se llega a ser fumador regular? ¿Cómo se puede dejar de fumar? ¿Motivación o fuerza de voluntad? Estas son algunos de las interrogantes que se plantean y discuten extensa-

mente en el capítulo, el cual está totalmente dedicado a presentar los motivos para que una persona deje de fumar.

Los Capítulos 3 y 4 están dedicados a la evaluación de la conducta de fumar. En el tercero, tras exponer los criterios diagnósticos del DSM-IV de la dependencia de la nicotina, se presentan los procedimientos de evaluación (autorregistros, cuestionarios y medidas fisiológicas) más representativos para llevar a cabo las tareas de evaluación y diagnóstico del tabaquismo. Un aspecto de gran interés para el lector es que muchos de estos cuestionarios aparecen recogidos en los apéndices del libro. El capítulo cuarto, por otra parte, trata sobre la realización del análisis funcional de la conducta de fumar, incluyéndose variables de estudio como los estímulos antecedentes, las variables del organismo, la respuesta de fumar cigarrillos, y los consecuentes.

Todos los demás capítulos del libro (5 al 12) están dedicados al tratamiento. En el Capítulo 5 se presenta una visión global sobre los distintos tratamientos (tipos de abordajes, enfoques, etc.), haciendo especial énfasis en aquéllos que han demostrado mayor grado de eficacia. Tras hacer un balance general sobre las diferentes estrategias terapéuticas (conductuales, sustitutos de nicotina, farmacológicas, etc.) los autores terminan el capítulo centrándose en una cuestión de gran relevancia para estos tratamientos, como es la consideración del grado de eficacia a corto y largo plazo. Concluyen, a este respecto, que, como norma, sólo los tratamientos conductuales han llevado a cabo seguimientos a largo plazo (i.e., de un año o más), habiéndose demostrado la existencia de efectos significativos incluso con estos periodos de seguimiento, como en el paradigmático estudio MRFIT (*Multiple Risk Factor Intervention Trial*).

El Capítulo 6 presenta las características técnicas y componentes del trata-

miento psicológico del tabaquismo. Después de llevar a cabo una breve introducción histórica, se analizan las técnicas aversivas, tales como el fumar rápido, la saciación, y la técnica de retener el humo. A pesar de los buenos resultados que a veces se han obtenido con las técnicas aversivas, dicen los autores, estas técnicas son poco empleadas en la actualidad en comparación con su aplicación en los años 70. Aunque suelen dar un resultado rápido y aparentemente excelente, estos métodos pueden presentar serios problemas ya que no son recomendables para personas de edad avanzada o personas con problemas médicos (p.ej., hipertensión, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cardiopatía coronaria). Además, si bien tienen un efecto objetivable a corto plazo, son poco eficaces a largo plazo. Los autores analizan en este capítulo otras alternativas terapéuticas, que pueden emplearse de forma más o menos sinérgica, como (1) la técnica de reducción gradual de ingestión de nicotina y alquitrán, (2) los autorregistros, (3) los contratos de contingencias, (4) el control de estímulos y extinción, (5) el entrenamiento en relajación, (6) las estrategias de afrontamiento y ensayo conductual, (7) el apoyo social, (8) las estrategias de prevención de recaídas, (9) el fumar controlado (útil para algunos fumadores que rechazan la abstinencia), y (10) la hipnosis. Finalmente, Becoña y Vázquez presentan y apuestan por los denominados «programas multicomponentes» o tratamientos multimodales (se denominan así porque integran varias técnicas o componentes de intervención), siendo, así mismo, los programas de tratamiento del tabaquismo más empleados actualmente en psicología. Tras el análisis presentado por los autores se deduce que existe actualmente una gran experiencia psicológica, y en concreto de los autores del libro, en el ámbito de este tipo de programas, pudiéndose optimizar la eficacia de

tales programas actuando sobre las fases de «preparación», «abandono» y «mantenimiento».

Aunque sólo fuera a modo complementario, no podía faltar en un manual sobre tratamiento del tabaquismo un capítulo sobre las intervenciones médico-farmacológicas (Capítulo 7). En este capítulo se repasan los conceptos y eficacia, tanto de las terapias que utilizan medicación, como de las terapias que no emplean medicación. Entre las primeras los autores destacan las terapias sustitutivas de nicotina, como el chicle de nicotina y el parche de nicotina, y los psicofármacos (naltrexona, clonidina, antidepresivos tricíclicos, etc.). Entre las terapias médicas que no utilizan medicación, se describe el posible interés y utilidad (sobre todo de motivación) del denominado consejo médico (los autores han desarrollado la guía «Ayudando a mis pacientes a dejar de fumar», una guía para ayudar a los médicos a que den consejo efectivo para dejar de fumar).

Los Capítulos 8, 9, 10 y 11 constituyen el aspecto más práctico del libro y el más puro reflejo de la dilatada experiencia de los autores en el tratamiento del tabaquismo. En el Capítulo 8 se presenta, paso a paso, el Programa para Dejar de Fumar, elaborado y contrastado empíricamente por los autores. El programa consta de 6 sesiones que se describen en el capítulo. El Capítulo 9 presenta una visión clínica sobre las características del tratamiento y de los fumadores tratados (por qué se recae y cómo se puede prevenir la recaída, tratamiento individual vs. en grupo, etc.). El Capítulo 10 aborda algunas cuestiones relevantes que pueden darse durante el tratamiento del tabaquismo, como la existencia de trastornos psicopatológicos (depresión, abuso/dependencia de alcohol, etc.), alteraciones del peso, las recaídas, y los grupos especiales de edad (adolescentes, las personas de edad). Finalmente, en el Capítulo 11 se exponen

20 casos clínicos paradigmáticos de fumadores, tratados por los autores, en los cuales se ejemplifican e ilustran los aspectos más representativos que suelen darse entre los fumadores que buscan tratamiento, como el tipo de personas (p.ej., embarazadas), las condiciones ambientales, los problemas psicopatológicos, los problemas médicos, etc.

En el Capítulo 12, y último del libro, se presenta la conducta de fumar desde la perspectiva de la salud pública. Tras comparar las aproximaciones clínica y de la salud pública, los autores ocupan el grueso del capítulo exponiendo los aspectos teóricos y aplicados (utilidad, puesta en práctica, etc.) de los programas comunitarios. La importancia de los programas comunitarios reside en el hecho de que el tabaquismo se ha convertido en un problema de la comunidad que supera los problemas meramente personales o estrictamente clínicos. Las intervenciones comunitarias suelen implicar, desde los aspectos más simples y generales, como las medidas políticas enfocadas al aumento de impuestos o regulación de los lugares «aptos» para fumar, hasta los dirigidos a sectores específicos de la población (p.ej., enfermos cardiovascula-

res, embarazadas, etc.), empleando los medios de comunicación de masas. Se describen, a modo de ejemplos, 8 programas comunitarios (empezando por el MRFIT, diseñado a comienzos de los 70 para prevenir los problemas de pulmón y corazón, y terminando con el ASSIST - *American Stop-Smoking Intervention Study for Cancer Prevention*-, iniciado en 1992 para la prevención del cáncer). Finalmente, el capítulo incluye un modelo que pretende integrar lo clínico y lo comunitario, y un ejemplo de integración diseñado por los autores: «El programa para dejar de fumar por correo».

En suma, nos encontramos ante un auténtico manual de tratamiento del tabaquismo, escrito con claridad y rigor por dos especialistas en el estudio y terapia de este tipo de adicción. Se trata, así mismo, de un libro amplio pero a la vez denso y práctico. Es, sin duda, el mejor libro sobre tabaquismo escrito en castellano, y resulta altamente recomendable para los profesionales y estudiosos de la conducta relacionada con el hábito de fumar.

Bonifacio Sandín
Universidad Nacional de
Educación a Distancia