

Valoración de un programa de prevención del hábito tabáquico

Una opción personal: FUMAR O NO FUMAR

Angel Palomares Martínez / Andrés González Enríquez

— La Coruña —

*El hábito tabáquico es uno de los problemas de salud que provoca más muertes en los países desarrollados. Concretamente en Galicia, las muertes relacionadas con el tabaquismo representan el 15% de la mortalidad en el año 1988. Dado que los mejores programas de tratamiento del tabaquismo obtienen únicamente un 50% de personas abstinentes al año de haberlo acabado, desde todas las instancias sanitarias se recomienda como estrategia de lucha contra este hábito (como contra todas las adicciones) la **prevención**.*

La edad de inicio del hábito de fumar cigarrillos es importante si se tiene en cuenta que cuanto antes se comience a fumar mayor es la probabilidad de que el individuo fume más tarde o de que se convierta en fumador regular. Además: el hecho de fumar desde edades tempranas conlleva una mayor proporción del periodo vital como fumador con el consecuente aumento de la morbilidad y mortalidad por enfermedades relacionadas con el tabaco. El hábito tabáquico también se ha relacionado con trastornos respiratorios en niños y se constata un aumento de la prevalencia en la infancia de este hábito en los últimos años, al tiempo que se reduce la edad de comienzo, lo que sugiere un incremento de problemas de salud en las futuras generaciones.

Todos los datos anteriores confluyen a resaltar la importancia de la prevención del hábito tabáquico en la infancia, dado que los programas para dejar de fumar dirigidos a los adolescentes y preadolescentes consiguen unas tasas de abandono del



20% al 30%, es razonable que los esfuerzos se dirijan hacia los programas de prevención y que éstos se enfoquen a las edades cercanas o anteriores al inicio del hábito, cuando los sujetos aún no han probado los cigarrillos o están en una etapa de experimentación, es decir, entre los 11 y los 13 años.

El 90% fumaba a los 19 años

En apoyo de la afirmación de la necesidad de implementar programas preventivos en este área, podemos considerar que a los 19 años fuma el 90% de las personas que fumarán en su vida adulta, por lo que se piensa que es difícil que una persona se haga fumadora una vez que ha llegado a los 20 años sin serlo y que entre el 70% y 90% de los adolescentes que han probado cuatro o más cigarrillos llegan a

ser fumadores habituales, por ello los programas en este área serían beneficiosos incluso en el caso de que tan sólo lograsen retrasar el inicio del hábito.

Conscientes de estos problemas, el Ayuntamiento de Arteixo y las Asociaciones de Padres de Alumnos de esa localidad han promovido la aplicación de un programa de prevención de hábito tabáquico a los alumnos del ciclo superior de EGB de los colegios públicos "Carrero Blanco", "Galán" y "San Xosé Obreiro", todos ellos ubicados en la zona.

Los programas preventivos del hábito tabáquico han sido generalmente puestos en marcha en el ámbito escolar, por ser un área donde coinciden los adolescentes, los educadores y los padres. La escuela, por lo tanto, constituye un marco ventajoso para todas las actividades de tipo preventivo o de educación para la salud.

Un programa funcional de prevención

Se suele distinguir, en los programas preventivos relativos al tabaco, entre los intereses llamados tradicionales, que se basaban en campañas de información en la escuela, incluyendo discusiones de grupo, lecturas, pósters, panfletos, películas y la actuación de personas especializadas que impartían información, y los desarrollados posteriormente, conocidos como programas psicosociales de prevención.

Los primeros asumían que la información influiría en las creencias de los jóvenes y que éstas a su vez llevarían a actitudes antitabáquicas y, por ende, a una conducta no fumadora. Los programas tradicionales que han sido evaluados muestran que conseguían realmente cambiar el nivel de conocimientos y las actitudes de los adolescentes con respecto al tabaco, pero en general han tenido poco éxito en prevenir el inicio de fumar.

Los programas psicosociales de prevención del hábito tabáquico, en cambio, incluyen un componente de información en habilidades sociales que permita a los muchachos resistir las presiones sociales que les empujan a fumar y otro componente de entrenamiento en toma de decisiones y en implicación personal en la decisión adoptada. La aplicación de estos componentes se hace de forma práctica, adoptando la posición conocida como inoculación social, asumiendo que en el tema del tabaco, los factores sociales son los que ejercen mayor influencia en el inicio de la experimentación con cigarrillos y que la resistencia a estas presiones se puede incrementar si los adolescentes han desarrollado previamente argumentos en contra de fumar y los han puesto en práctica en diversas situaciones, aunque éstas sean controladas.

Las evaluaciones de esta segunda generación de programas preventivos han demostrado su utilidad en reducir la prevalencia del inicio del hábito tabáquico en escolares y en los peores resultados parecen producir un retraso en la edad de comienzo del hábito, por lo que puede considerarse su aplicación como de interés, dada la importancia de que la edad de inicio sea lo más tardía posible.

¡No, gracias, no fumo!

El programa aplicado en Arteixo, denominado ¡No gracias, no fumo! pertenece a este último tipo y consta de seis lecciones que se imparten a los alumnos semanalmente, por personal especialmente entrenado para ello en este caso, aunque

sería posible bajo ciertas condiciones que lo aplicasen los propios profesores.

La estructura del programa permite que pueda ser incluido en algunos temas curriculares, engarzando las actividades del mismo con los conocimientos a impartir en las respectivas materias, pero se puede aplicar también sin ligazón ninguna con otras áreas del currículo, tal como se ha hecho en esta ocasión.

Entre los temas que se abordan a lo largo del programa, está lógicamente la información sobre el tabaco y sus efectos sobre el cuerpo y sobre el entorno, y las consecuencias sociales inmediatas del uso de cigarrillos. Esta información es elaborada por los propios alumnos en grupos de trabajo de 5 a 7 de ellos dirigidos por un líder de grupo.

El componente de entrenamiento en habilidades sociales para rechazar las ofertas de sustancias es idéntico al utilizado en los programas de prevención de drogodependencias (aunque lógicamente centrado en el tabaco), y se realiza mediante representaciones en clase.

Además de los componentes citados anteriormente, el programa toca también temas como la percepción por los adolescentes del número de fumadores en su entorno (norma percibida), la influencia de los anuncios de cigarrillos, el papel de los medios de comunicación en el inicio de este hábito, la exposición social a modelos fumadores, la identificación de situaciones en las que se producen las ofertas de cigarrillos y en las que se violan los derechos de los no fumadores y la refutación de los argumentos de los fumadores.

Objetivos del programa

A continuación se exponen los objetivos que se pretende conseguir con la aplicación del programa:

Primarios:

1. Reducir la prevalencia del uso de cigarrillos entre los escolares a los que se aplique el programa.
2. Incrementar el conocimiento de las consecuencias para la salud a corto y largo plazo de fumar cigarrillos en los escolares del ciclo superior de la EGB.
3. Desarrollar las habilidades sociales necesarias para resistir las presiones para fumar.
4. Favorecer la toma de una postura antitabáquica por parte de los escolares.

5. Evaluación de la eficacia y la eficiencia del programa en el contexto escolar.

Secundarios

1. Aumentar la capacidad de los adolescentes incluidos en el programa para rechazar la oferta de otras drogas diferentes del tabaco.
2. Desarrollar la habilidad de los escolares para trabajar en grupos, favoreciendo el respeto de las opiniones contrarias a la propia.
3. Favorecer en el ambiente escolar de los centros donde se aplique el programa una actitud antitabáquica.

Sesiones de evaluación y lecciones

Con el fin de dar una idea clara de cómo se desarrolla en la práctica el programa, describiremos la secuencia de aplicación de la sesión de evaluación y lecciones, así como la aplicación de una de las lecciones en detalle.

Unos tres o cuatro días antes del comienzo de la primera sesión de evaluación, se entrega a los padres de

los alumnos una hoja informativa, de forma que si algún padre no desea que su hijo participe en el mismo, pueda comunicarlo al colegio. En la práctica, este caso ha ocurrido con muy poca frecuencia (menos de cinco alumnos de cada mil). A continuación, se aplica la primera sesión de evaluación, en la que los alumnos contestan un cuestionario que incluye datos demográficos, de actitud hacia el tabaco, de intenciones de fumar en el futuro, percepción de la normatividad del hábito tabáquico, los posibles modelos fumadores que rodean al sujeto y status fumador de este último. Con el fin de aumentar la validez de las respuestas, se realizan en la misma sesión pruebas de monóxido de carbono en la respiración a una muestra aleatoria del 30% de los alumnos.

Después de aplicar el cuestionario y en esa misma sesión se distribuyen las hojas de información con los datos y las tareas que cada grupo de alumnos debe elaborar, para que en la primera sesión del programa sean ellos los que presenten ante el resto de sus compañeros el resultado de su trabajo. Tanto el contenido de esta lección como el de otras dos lecciones, obliga a que exista una frecuencia semanal entre las sesiones a fin de que los alumnos dispongan de tiempo para preparar los trabajos, confeccionar pósters, o aportar materiales para la sesión siguiente.

Temas y secuencias del Programa

A través de las seis sesiones, se trabajan los temas siguientes en el mismo orden en que aquí aparecen:

1. Información sobre los principales componentes del tabaco, el fumar pasivo, los efectos del tabaco sobre el organismo, el medio ambiente y la economía, haciendo hincapié en los efectos a corto plazo ya que parecen ser los que mayor influencia tienen sobre los adolescentes.
2. Aspectos negativos del consumo de tabaco, factores que empujan a los adolescentes a iniciarse en el hábito, estimación del número de fumadores y primeras prácticas de habilidades para rechazar ofertas de cigarrillos.
3. Continuación de la estimación del número de fumadores, identificación de las situaciones en que fuman los adolescentes y continuación del entrenamiento en habilidades para rechazar los cigarrillos que se les ofrecen.
4. Identificación de las situaciones en que se violan los derechos de los no fumadores, de las razones alegadas para hacerlo y refutación de dichas razones.
5. Detección de las influencias sociales, familiares y de la publicidad para fumar, discriminación y discusión de las mismas.
6. Resumen de los contenidos aprendidos. Toma de decisión y compromiso con la postura adoptada hacia el tabaco y evaluación del programa por parte de los alumnos.

Una vez finalizadas las seis lecciones e inmediatamente a continuación, se vuelven a aplicar el cuestionario de evaluación y la prueba de monóxido de carbono mencionados anteriormente, con el fin de establecer una medida postest del efecto del programa.

Por último, al final del curso lectivo, se efectúa una última medición que constituye el primer seguimiento de los efectos obtenidos.

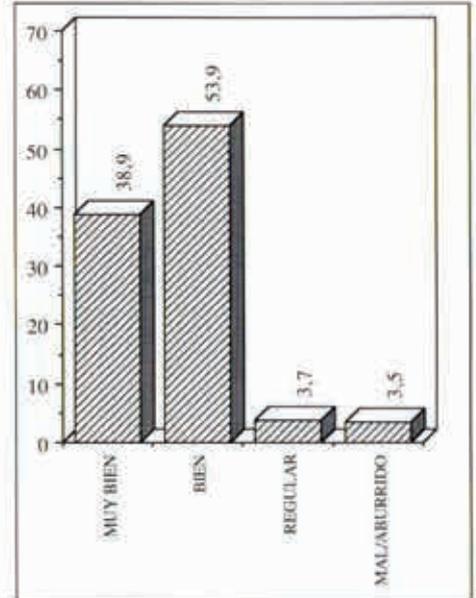
En los dos años siguientes se aplican una medición al comienzo y otra al final del curso lectivo, y dos lecciones de recuerdo dirigidas a mantener los cambios logrados con la aplicación del programa a lo largo del tiempo.

Un ejemplo: la lección 4

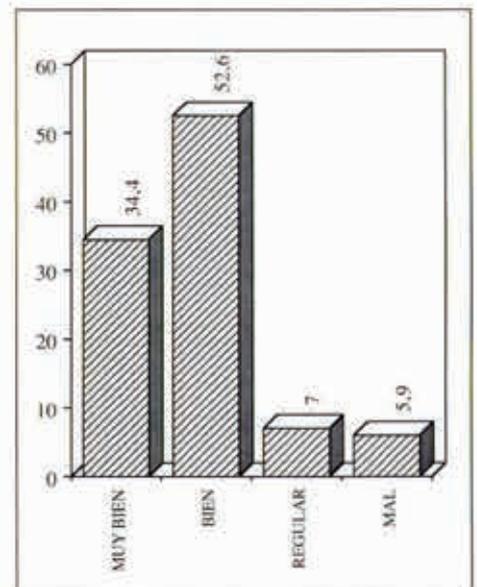
Como ejemplo, vamos a describir a continuación el desarrollo de la lección 4: Previamente se ha pedido a los alumnos que busquen datos sobre los derechos de los no fumadores y los aporten al grupo para esta lección. Se pide a continuación a cada grupo de alumnos que identifique lugares o situaciones donde se violan los derechos de los no fumadores y que los comunique a su grupo, los discutan y opinen sobre ello. También se les pide que discriminen las razones alegadas por los fumadores para hacerlo y que piensen argumentos en contra de dichas razones. Una vez hecho todo esto, los alumnos van representando, en parejas, una situación en la que un fumador enciende un cigarrillo en un lugar en que está prohibido fumar y un no fumador razona con él hasta convencerle para que apague el cigarrillo que ha encendido. El aplicador del programa ofrece un comentario breve sobre cada una de las representaciones y por último se establece un debate sobre las mismas y los argumentos utilizados, tanto a favor como en contra de fumar y se indica la tarea a realizar de cara a la próxima sesión.

Durante el curso lectivo 1991/1992 se realizó una aplicación piloto del programa y se obtuvieron resultados muy positivos, pudiéndose comparar con ventaja a los programas de mejor funcionamiento que se han aplicado en otros países occidentales. Concretamente, en el seguimiento realizado a los cinco meses el programa conseguía mantener sin aumento el número de fumadores (alumnos que fuman un cigarrillo o más a la semana) en el grupo al que se aplicó el programa, mientras casi se duplicaba en el grupo de control.

Aunque, como se ha descrito anteriormente, el proyecto se extiende a lo largo de tres años, la fase inicial de su aplicación se realizó en el primer trimestre de este curso y ya se ha cuantificado la opinión que ha merecido el programa para los alumnos que han participado en él. En las cinco gráficas pueden verse las diversas opiniones que han surgido ante las cinco preguntas que comentamos a continuación.



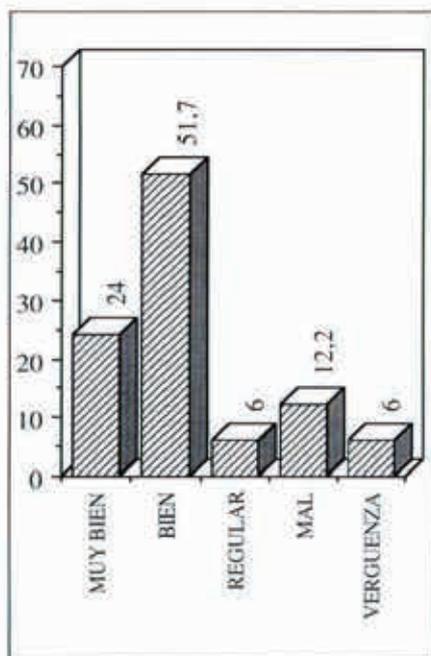
A la pregunta **¿Qué te parece el programa en general?**, respondieron un total de 735 alumnos. Al 38,9% de ellos el programa les pareció **"muy bien"** y al 53,9% les pareció **"bien"**, lo que significa que el programa ha tenido una acogida positiva entre el 92,8% de los alumnos que han participado en el mismo. Esta mayoría de opiniones favorables es contradicha tan sólo por el 3,5% de los participantes que opinan que el programa les ha parecido **"mal"** o **"aburrido"**. Habrá que intentar que en las próximas aplicaciones resulte lo suficientemente ameno como para agradar al mayor número posible de alumnos.



La pregunta **¿Qué te ha parecido el trabajar en grupo?** ha sido respondida por 718 alumnos, de los que un 87% considera que el trabajar en grupos ha estado **"bien"**

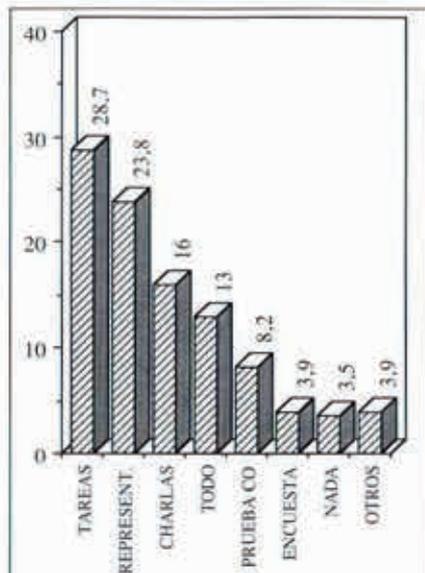
(34,4%) o **"muy bien"** (52,6%), mientras sólo el 7% lo clasificaba como **"regular"** y el 5,9% como **"mal"**. Parece por lo tanto que la estructura del programa haciendo que el trabajo se realice en grupos ha sido aceptada favorablemente por los alumnos, aunque como se verá más adelante, dicha forma de trabajo parece llevar aparejado un cierto esfuerzo.

El programa, como se ha expuesto, incluye actividades de rechazo activo de ofertas de cigarrillos que exigen que los alumnos representen escenas ante el resto de la clase. De los 728 participantes que contestaron a la pregunta



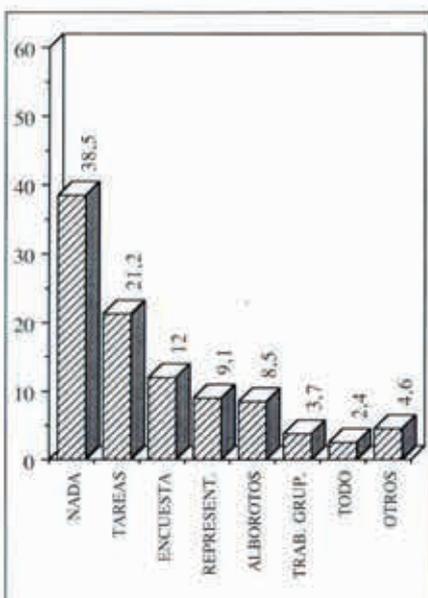
"¿Qué te parecen las representaciones ante la clase?" una amplia mayoría (75,7%) considera que **"muy bien"** o **"bien"**, mientras que un 12,2% se manifiesta en contra (**"mal"**) y otro 12% (6% **"regular"** y 6% **"vergüenza"**) reconoce la dificultad que le plantea el desenvolverse ante sus compañeros. Hay que destacar que precisamente aquellos adolescentes que perciben como más problemáticas las tareas en las que se les exige un desempeño ante los demás, son los que sentirán en mayor medida la presión del grupo para iniciarse en el consumo de tabaco. En otras palabras, las personas que tienen menos habilidad para comportarse en situaciones sociales, tienen una mayor facilidad para realizar hábitos estereotipados (como el fumar) en dichas situaciones.

Ante la pregunta **"¿Qué te parece lo más interesante del programa?"** respondieron 661 escolares. Parece que lo



que ha resultado de mayor interés para ellos ha sido tener que realizar **"posters"** y **"tareas"** en el transcurso del programa (28,7%), seguido de cerca por las representaciones (23,8%) y algo más atrás por las **"charlas"** (16%) y por un magnánimo 13% que considera **"todo"** el programa como lo más interesante. Tan sólo cabe resaltar en esta pregunta el que un 8% considere lo más interesante del programa el **"soplar por la máquina"**, quizás por la novedad que consistía el que una muestra aleatoria de ellos realizase una prueba de detección del monóxido de carbono contenido en su respiración, como forma de verificar las contestaciones a las encuestas previas y posteriores al programa, que medían el porcentaje de fumadores entre los participantes.

En la última pregunta **"¿Qué te parece lo más aburrido del programa?"**



"ma?", las opiniones están mucho más divididas. De las 626 respuestas, encontramos un 38,5% que contesta que **"nada"** del programa le ha parecido aburrido. A bastante distancia, un 21,2% opina que los trabajos y los pósters han sido lo más aburrido y muchas menos personas opinan que lo más aburrido han sido las **"encuestas"** o **"escribir"** (12%).

A partir del análisis de estos primeros datos, parece positiva la acogida que el programa ha tenido entre quienes son sus principales beneficiarios: los adolescentes del ciclo superior de la EGB. Dada la importancia que el desarrollo de Educación de Salud va a tener en los años venideros como estrategia para afrontar el problema de la droga (y no olvidemos que el tabaco es la principal droga de inicio), es deseable que se promueva el estudio y perfeccionamiento de programas similares a ¡No gracias, no fumo!

En esta misma línea, el grupo de profesionales que ha realizado este programa, está desarrollando uno de prevención de drogodependencias, que puede ser aplicado independientemente o como continuación de ¡No gracias, no fumo!

En este último caso, el tiempo lectivo ocupado por el programa de prevención de uso de drogas quedaría reducido, ya que tanto los conocimientos, como diversas actividades que en él se realizan, coinciden parcialmente con el de prevención de consumo de tabaco, con la consiguiente economía de tiempo y recursos que han prestado en la aplicación del mismo, sin la cual no habría sido posible llevarlo a buen término.

Para saber más

En caso de que alguna persona o institución esté interesada en algún aspecto del programa, puede ponerse en contacto con:

Centro de Estudios de Terapia Cognitivo-Conductual (C.E.TE.C.CO.) en el teléfono 981/ 27.99.73.