

Taller:

# ABORDAJE DEL TABAQUISMO

Cómo mejorar la efectividad en la deshabituación al tabaco para poder hacer **intervenciones avanzadas** en la consulta

**MÓDULO 3** informe

ENTENDER LA DEPENDENCIA

Andreu estela mantolan

Revisado octubre 2023

# ENTENDER LA DEPENDENCIA

## Características de un trastorno adictivo.

### Es necesario:

- 1 Consumo regular o repetitivo (no implica que sea diario)
- 2 Por encima del deseado, con dificultades para controlarlo: presencia de recaídas
- 3 Deseo o compulsión de consumir, precipitado o desencadenado por estímulos, internos o externos, previamente condicionados al consumo

### Frecuentemente puede observarse :\*

- a Mecanismos de repetición o habituación
- b Valor instrumental de la conducta, como la utilización del consumo como mecanismo de afrontamiento a estados de ánimo negativos

\* la presencia de estos no implica necesariamente la existencia de adicción ni su gravedad, pero pueden dificultar la cese.

El consumo de tabaco cumple con creces TODAS y cada una de las características de un trastorno adictivo, al igual que el consumo de cannabis. El consumo dual potencia la aparición de dependencia, sobre todo al tabaco.

En este módulo vamos a trabajar de una manera muy práctica lo que significa una dependencia, para que nos ayude a entender lo que le puede pasar a la persona que fuma y darle un sentido a las intervenciones que proponemos en el abordaje del consumo de tabaco. Por lo tanto, no hablaremos de las bases bioquímicas de la adicción ni de los factores que influyen en el inicio del consumo, sino que nos centraremos en los aspectos que influyen en el mantenimiento del consumo.

En este módulo exploraremos los **cuatro componentes** que intervienen en la conducta de fumar:

- **Adicción física**
- **Asociación**
- **Utilidad**
- **Afrontamiento**

En muchas ocasiones habréis oído hablar de una **dependencia física**, una **dependencia psíquica** y una **dependencia social**, que tienen cierta correspondencia con los cuatro componentes citados antes, y puede ser otra manera de esquematizar la complejidad que supone una adicción.

## **DEPENDENCIA** se resume como **PÉRDIDA DEL CONTROL DEL CONSUMO**

En este documento vamos a utilizar básicamente los mismos conceptos y esquemas que empleamos en las sesiones de los grupos para dejar de fumar. De esta forma también estaremos adquiriendo recursos para aplicar con los pacientes (que también necesitan entender lo que les pasa, entender lo que es la dependencia al tabaco)

Las sesiones están disponibles en <https://estudiosotabacas.wordpress.com/2017/02/10/abordaje-del-tabaquismo-con-enfoque-grupal-0-de-6/>

## A modo de resumen:



### Fumar es:

1. Una decisión, libre?:
2. Una adicción.
3. Una conducta aprendida.
4. Una dependencia social

### Dejar de fumar supone:

1. Una decisión.
2. Superar una adicción:
  - Soporte psicológico.
  - Fármacos
3. Desaprender una conducta:
  - estrategias conductuales.
4. Modificar la influencia del entorno.

## CONDUCTA DE FUMAR: 4 FACTORES

1 ADICCIÓN FÍSICA.

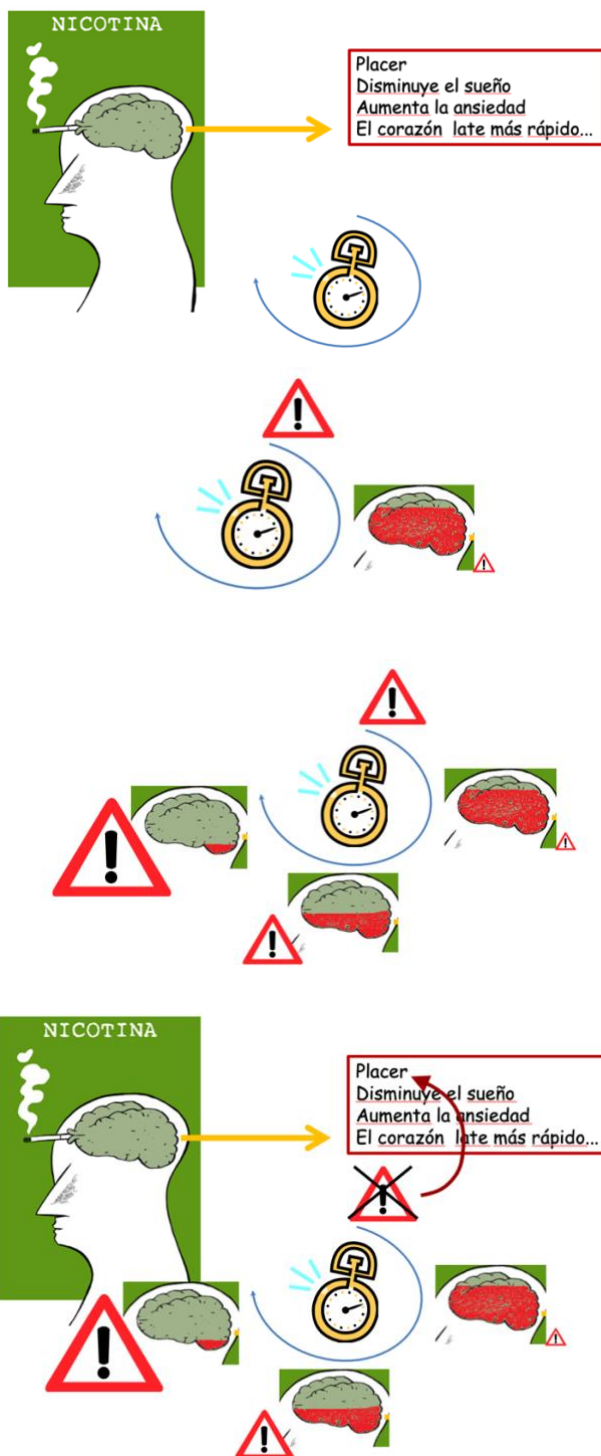
2 ASOCIACIÓN.

3 UTILIDAD. (CONDICIONAMIENTO INSTRUMENTAL)

4 AFRONTAMIENTO

Conocer al enemigo es la mejor arma para vencerlo.

# 1.- ADICCIÓN FÍSICA



*A los pocos segundos de una calada (una calada es una dosis), la nicotina llega al cerebro y produce una serie de reacciones, de las que básicamente nos quedamos con la sensación de placer.*

*A las pocas 'dosis', la desaparición de la nicotina provoca un **estado desagradable**, el cuerpo echa en falta la nicotina a la que está enganchada, este estado desagradable viene a ser como una señal de alarma: se enciende un piloto en el cuadro de mando.*

*A medida que pasa el tiempo y el cerebro no obtiene nicotina, la alarma pasa de un piloto a un pitido intermitente y a pitido estridente, incómodo, molesto ...*

*Al dar una calada, en unos segundos se apaga la alarma. La desaparición de estas molestias al inhalar nicotina forma parte del placer que sentimos al fumar, cerrando el círculo vicioso.*

La nicotina es la sustancia a la que se crea la adicción. Es la segunda en capacidad de generar dependencia, detrás de la cocaína. Su biodisponibilidad al inhalarse se ve aumentada por algunos excipientes como el amoníaco y el mentol. Recientemente se conoce el papel potenciador que ejerce el cannabis sobre la acción adictiva de la nicotina.

## 2.- ASOCIACIÓN (condicionamiento pauloviano)

### Experimento de Paulov

#### 1 COMIDA → SALIVACIÓN



A un perro le mostramos comida (estímulo) y vemos que le provoca una salivación (respuesta/reacción), antes que la comida esté en la boca. Un estímulo provoca una reacción automática.

#### 2 CAMPANA → NO RESPUESTA



A este mismo perro le mostramos una campana haciéndola sonar y observamos su reacción, pero no provoca ningún tipo de salivación.

#### 3 CAMPANA + COMIDA → SALIVACIÓN



Después probamos hacer sonar la campana y acto seguido le damos la comida. El perro saliva. Al repetir esta combinación varias veces ...

#### 4 CAMPANA → SALIVACIÓN



Al repetir varias veces la combinación de primero hacer sonar la campana y después dar la comida, Paulov observó que el perro ya salivaba solo al hacer sonar la campana.

**Asociación** es conseguir que un estímulo inicialmente neutro (campana) consiga generar una reacción (salivación, deseo de comer) propia de otros estímulos (la propia comida, olor a comida...).



Pero volvamos a nuestro tema: el TABACO.  
¿qué ocurre al tener entre manos ...?

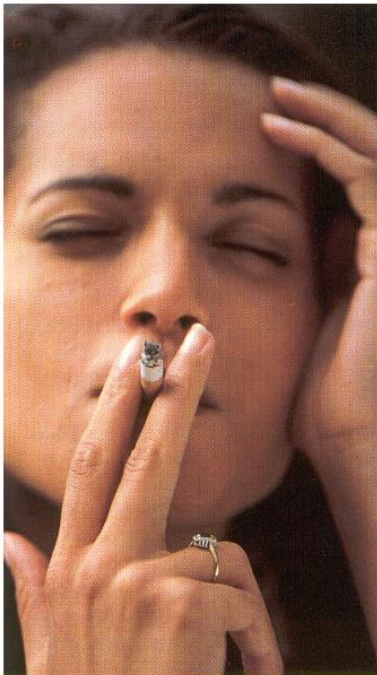


O tomar ...



Ojo que no ocurre solo con cosas físicas: olores, sonidos, vistas ...  
Sino que las ganas de fumar pueden aparecer con estímulos internos: estados de ánimo, momentos de descanso, concentración, relax, .....

## Estímulos internos



## ¿Qué ocurre?



Tantísimas caladas y tantísimos días de consumo dan para generar miles de asociaciones con estímulos cotidianos y con respuesta tan automatizada que la mayoría de personas ni son conscientes de ello. Solo cuando intentan dejar de fumar ven que las ganas de fumar aparecen por doquier.

### • EXPERIMENTO DE PAULOV.

4 CAMPANA → SALIVACIÓN



5 CAMPANA - NO COMIDA



6 CAMPANA → NO RESPUESTA



Por suerte, el proceso de asociación tiene una segunda parte: **des asociación**.

A los pocos intentos de hacer sonar la campana, pero NO DAR LA COMIDA después, llega un momento en que el perro ya no saliva al oír la campana.

Y **esta es la base de un trabajo de fondo en la deshabitación**.

Recordad: estímulos físicos y **psíquicos**.

Fumar es una **conducta aprendida**. Al inicio es por imitación, parecer mayor... Poco a poco se sustituye por **repetición, asociación y refuerzo** y acaba por automatizarse, pasando a ser una actividad inconsciente. Se han creado rutinas automatizadas frente a prácticamente la totalidad de estímulos o actividades cotidianas. Son circuitos grabados a fuego en el cerebro.

Muchas técnicas para superar la adicción se basan en generar nuevas respuestas ante estímulos cotidianos, convertirlas en rutinas y automatizarlas para que sean la respuesta 'normal' a los estímulos que generaban el deseo de consumo. Hay que entrenar duro para conseguirlo. Muchos de estos circuitos 'sanos' ya existían (hay una vida anterior a ser fumador) y solo hay que recuperarlos y priorizar su uso. Pero muchas experiencias de la vida ocurren cuando una persona ya es fumadora y no existen 'recuerdos' o 'circuitos sanos', por lo que hay que generarlos de novo.

A eso lo llamo cerebro en 'modo fumador' o 'modo no fumador' como si se tratasen de dos sistemas operativos de un mismo ordenador. Y se pasa de un modo a otro simplemente con la reentrada de nicotina en el cerebro.

### 3.- UTILIDAD (condicionamiento instrumental)

Viene definida por estos tres parámetros:

OBTENEMOS CONSECUENCIAS INMEDIATAS POSITIVAS

EVITA CONSECUENCIAS NEGATIVAS INMEDIATAS

CONSECUENCIAS NEGATIVAS GRAVES SON A LARGO PLAZO

OBTENEMOS CONSECUENCIAS POSITIVAS

- Placer
- Activación mental
- Tolerancia al aburrimiento
- Premio
- Socialización

Escoge tu opción. (puede ser distinta con cada cigarrillo)

Se obtienen en el mismo momento que se fuma

El cigarrillo como premio, el cigarrillo de después, el cigarrillo del final de una comida, el cigarrillo para entretener el hambre, para tolerar la inseguridad o aburrimiento o frustración ....

Es lo que también se llama 'reforzamiento positivo' a una conducta, que junto a la falsa sensación de placer que se obtiene y al poder adictivo, perpetúan la conducta de fumar

EVITA CONSECUENCIAS NEGATIVAS INMEDIATAS

Venga, un poco de imaginación: ¿que conseguimos con una calada?



Evitamos la desagradable alarma machacante

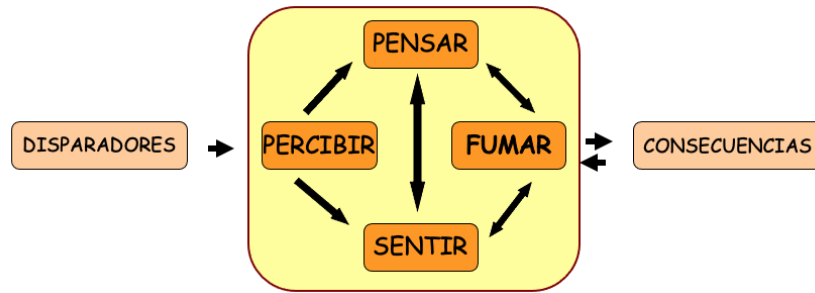
CONSECUENCIAS NEGATIVAS GRAVES SON A LARGO PLAZO

- Que me voy a morir de cáncer?
- Que voy a tener problemas para respirar?
- Que voy a tener un infarto?
- **DENTRO DE 20 AÑOS!!**

Ninguno de los tres parámetros ayuda a que se abandone el consumo de tabaco.



## 4.- AFRONTAMIENTO

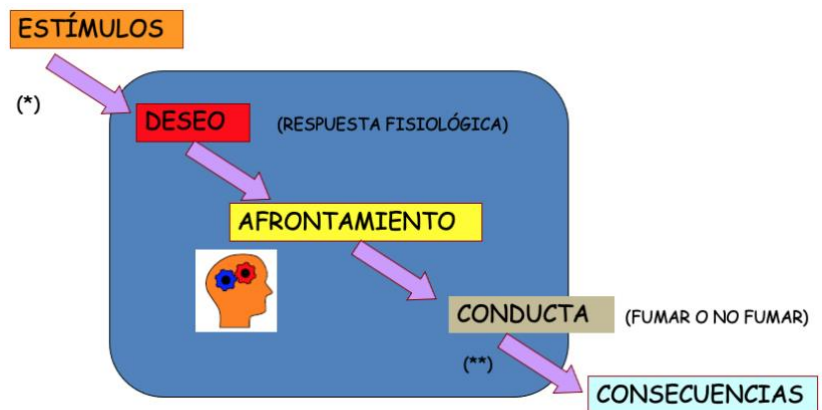


Entre el estímulo que genera el deseo y las consecuencias de fumar o no fumar, en nuestro cerebro pasan muchas cosas:

- El cuerpo da señales que se PERCIBEN / SIENTEN (el cuerpo está tenso por cualquier razón: postura inadecuada, cansancio)
- Se puede interpretar como que se necesita el cigarrillo
- Y se puede optar por fumar o por no fumar.
- Y esta acción tendrá sus consecuencias (utilidad)

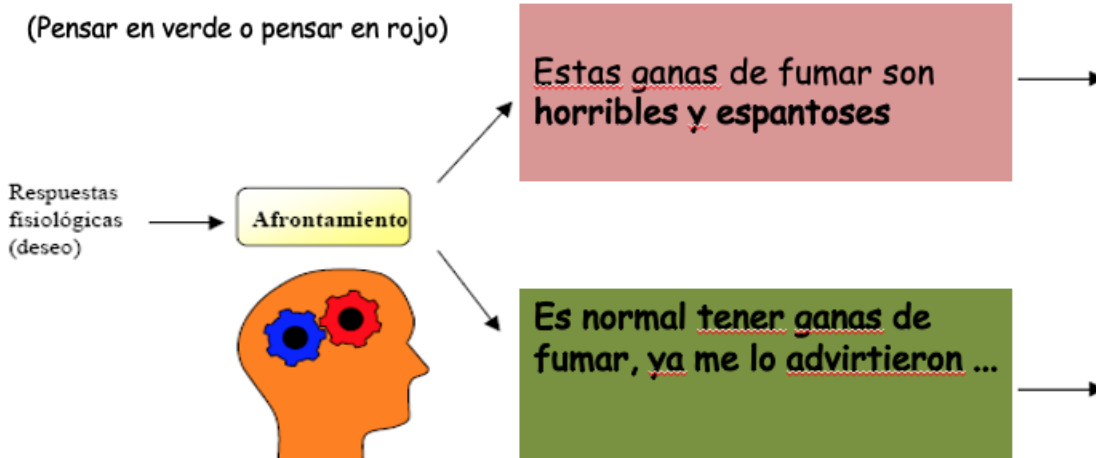
AFRONTAMIENTO.  
(cadena entera)

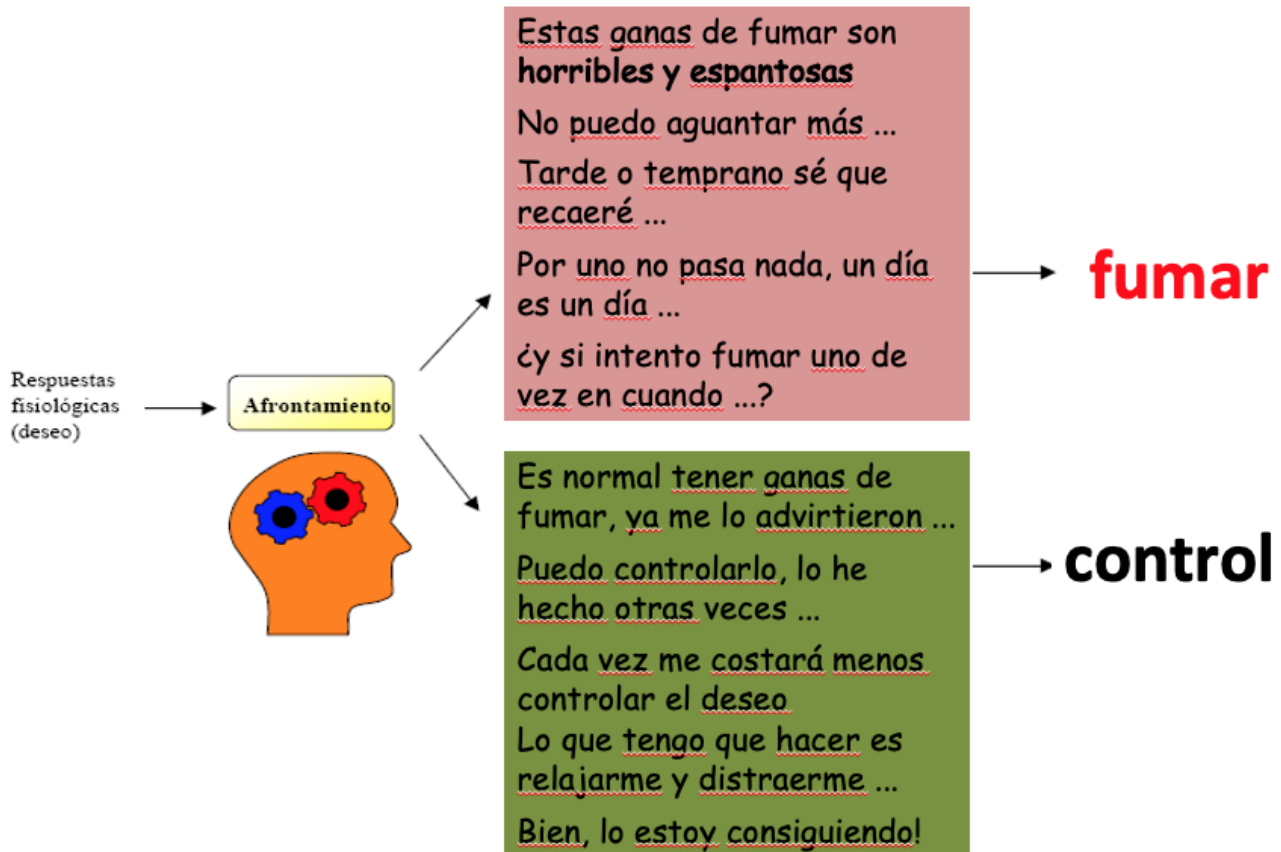
afrontamiento sería el conjunto de maquinaciones que elabora nuestro cerebro para tomar la decisión de actuar: fumar o no fumar. Estas maquinaciones pueden estar automatizadas y ser totalmente inconscientes



(\*) CONDICIONAMIENTO PAVLOVIANO.  
(\*\*) CONDICIONAMIENTO INSTRUMENTAL

### ¿Que acción creéis que sigue a cada forma de pensar?

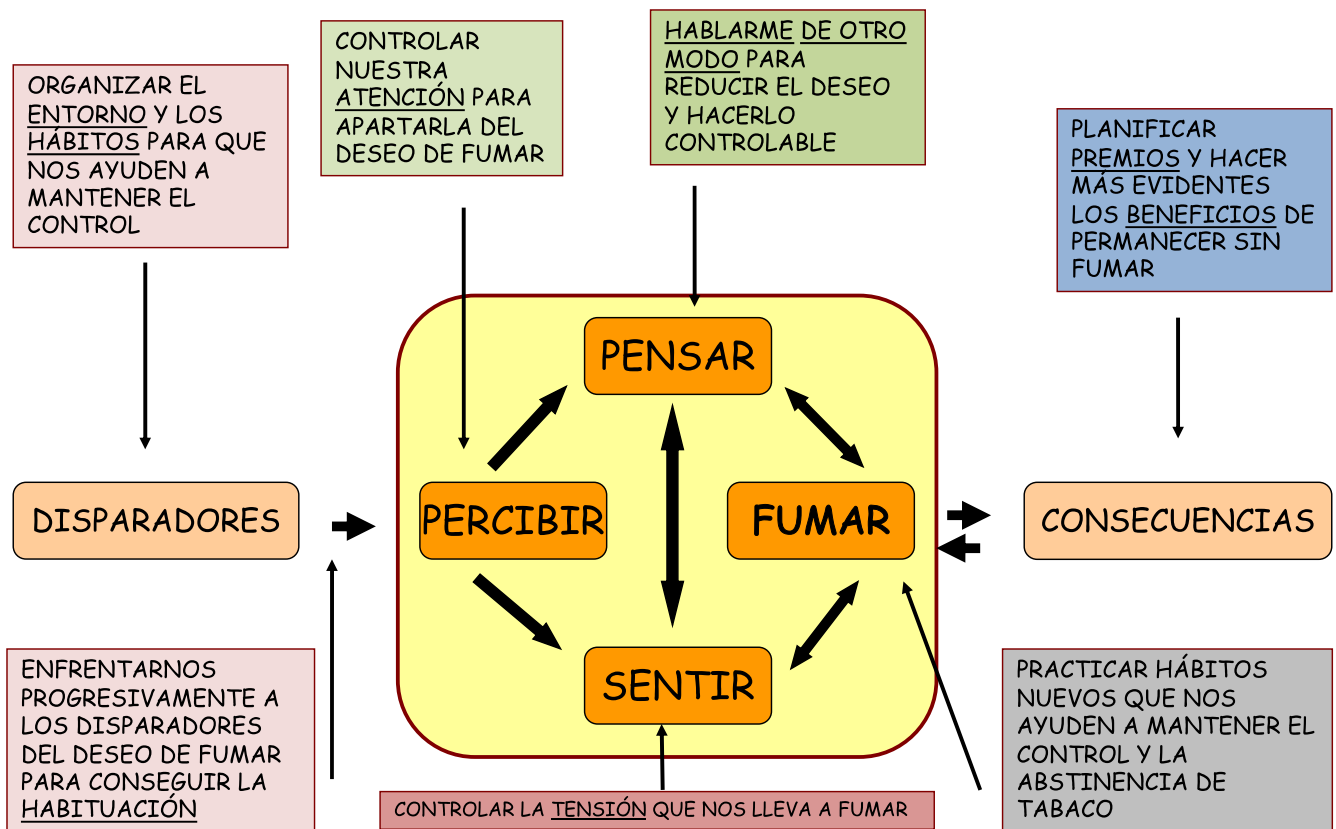




Podemos **entrenar** esta forma de pensamiento alternativo

EXCUSA	ALTERNATIVA RACIONAL
Necesito un cigarrillo	Me apetece, pero no lo necesito (no pasa nada si no fumo)
Tengo unas ganas de fumar horribles	Pueden ser intensas, pero no horribles.
Un día es un día	Cualquier día puedo encontrar alguna excusa
Por uno no pasa nada	Si hago excepciones, recaigo seguro
En esta situación tan extrema, ¿cómo no voy a fumar?	Tengo que estar preparado también para situaciones extremas
Total, de algo hay que morir	Importa también la calidad de vida
Yo no tengo remedio, sé que tarde o temprano voy a recaer	Si anticipo un fracaso, me esforzaré poco y por lo tanto recaeré.
Los médicos exageran	No es cierto
Mi abuelo murió con 90 años y fumaba desde los 15	Sólo vemos a los que sobreviven; a los que han muerto no los vemos.

A modo de avance, ahí dejo un esquema de algunas intervenciones útiles para ayudar a tomar el control en el abandono del tabaquismo y los puntos en los que actúan.



**Conjunto de intervenciones cognitivo conductuales y su punto de acción que se trabajan de forma personalizada con cada paciente.**

Un aspecto que no se ha mencionado en este módulo es el de la **fuerza de voluntad**. Como con cualquier especie viva, el ahorro de energía es una política de supervivencia importante, con lo que cuesta generar energía no la vamos a desperdiciar sin motivo. Estamos genéticamente preparados para adaptarnos al entorno hostil y delante de una situación nueva para nosotros en la que tenemos varias opciones de respuesta, la táctica de ‘probar y ver’ funciona: si una respuesta nos ha resultado agradable, beneficiosa, normalmente la adoptamos y repetimos. Si la opción resulta desagradable o perjudicial, cambiamos a otra opción. Las drogas anulan esta capacidad de cambio ante una experiencia desagradable o perjudicial y seguimos repitiendo con la misma acción, aunque salgamos perdiendo. No es un problema de fuerza de voluntad, es un problema derivado del mecanismo de adicción. La mayoría de los pacientes adictos agradecen esta explicación y les libera en parte del sentimiento de culpa de ‘no poder dejarlo’, dejando abierta la posibilidad de actuar mediante una planificación que supere a la fuerza de voluntad. Esto supone **tomar una decisión**, la de escoger este camino hacia la superación. Y va a costar un **sobreesfuerzo**, porque vamos a ir en contra de una inercia impuesta a fuego.