

CAMBIOS EN SINTOMATOLOGÍA ANSIOSO-DEPRESIVA DURANTE UN PROGRAMA COMBINADO DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

AUTORES

Ruiz-Cortés, M., Carcelén González, R., Sota Rodrigo, C., Sánchez Ros, A., Ruiz Segovia, N., Carbó Martínez, P.



asociación española
contra el cáncer
en Valencia



CEU

Universidad
Cardenal Herrera

INTRODUCCIÓN

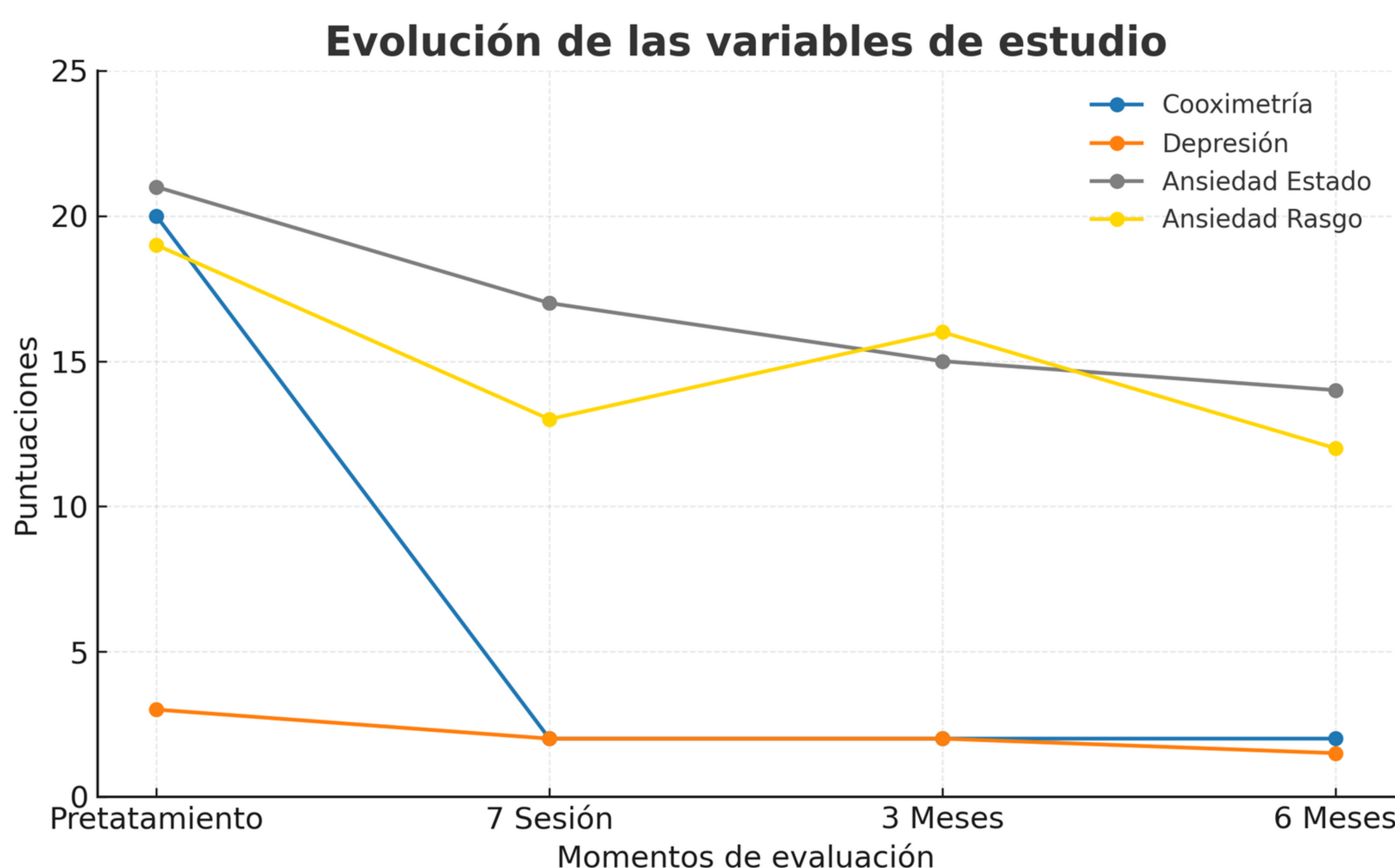
La relación entre consumo de tabaco y sintomatología ansioso-depresiva es ampliamente reconocida (Becoña & Míguez, 2004; Hughes et al., 1986). Aunque muchas personas fuman como estrategia para regular su malestar emocional, abandonar el tabaco puede mejorar significativamente el estado de ánimo (West & Hajek, 1997). Este estudio analiza la evolución de los niveles de ansiedad y depresión a lo largo de un tratamiento de deshabituación tabáquica y sus seguimientos.

MATERIAL Y MÉTODO

Participaron **116 adultos** motivados para dejar de fumar, tratados en la AECC de Burgos mediante un **programa combinado psicológico-médico de 7 sesiones más 3 seguimientos** (1 mes, 3 meses y 6 meses). Se evaluaron los niveles de **ansiedad estado y rasgo** (STAI), **depresión** (BDI-II), y **cooximetría** en fase pretratamiento, sesión 7, seguimiento de 3 y 6 meses. Se realizaron comparaciones de medidas repetidas y pruebas t para muestras relacionadas.

RESULTADOS

Se observaron **descensos estadísticamente significativos en ansiedad estado y depresión desde el pretratamiento** hasta el final del tratamiento ($p < .001$), con **mejoras mantenidas en los seguimientos**. La ansiedad rasgo también mostró una mejora, aunque de menor magnitud. Estos **resultados se mantuvieron estables a los 3 y 6 meses**. No se hallaron diferencias significativas según el sexo en la evolución emocional.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El abandono del consumo de tabaco se asoció con una mejora significativa y sostenida en los niveles de ansiedad y depresión, lo que apoya la hipótesis de que dejar de fumar puede tener un impacto positivo en la salud mental (Lawrence et al., 2013; Field et al., 2007). Estos hallazgos contradicen la creencia de que dejar de fumar agrava el malestar emocional y subrayan la importancia de incorporar la intervención emocional en los programas de deshabituación, especialmente durante la fase de mantenimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

