



andaluciainvestiga
PROGRAMA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA

Nº Comunicado: 01

Fecha: 25/07/2006

Categoría: Ciencia y tec. de la salud

Contacto: Serafín Gómez y F^a López

Email: sgomez@ual.es; frlopez@ual.es

INVESTIGADORES DE LA UAL PROPONEN UNA TERAPIA PSICOLÓGICA PARA DEJAR DE FUMAR

Con la finalidad de verificar la eficacia de la 'Terapia de Aceptación y Compromiso', los investigadores de la Universidad de Almería (UAL), Francisca López y Serafín Gómez, han realizado un nuevo sistema psicológico adaptado al abandono del consumo de tabaco, en colaboración con los Servicios de Riesgos Laborales y el Servicio Médico y de Apoyo Psicológico de la universidad.

Se trata de una iniciativa pionera en España, aunque ya se había utilizado en países como EEUU. Las seis sesiones grupales han estado formadas por personal de la universidad. En ellas, se proponían que los fumadores no se resistieran a las sensaciones derivadas de su adicción "porque todas las sensaciones pasan" y lo que realmente cuentan son los actos, según ha explicado Francisca López.

El consumo tanto de tabaco, como de cualquier otra droga, es crónico y se produce para evitar el síndrome de abstinencia y para eludir los problemas derivados de la vida cotidiana, creando un 'falso refugio' en este tipo de sustancias. Sin embargo, la terapia pretende la aceptación de uno mismo y de los demás, para que los pacientes fueran capaces de dirigir su comportamiento hacia otros valores realmente importantes, según Andalucía Investiga.

Un tratamiento que ha enseñado a los fumadores voluntarios a no luchar contra las sensaciones y "a no seguir literalmente los consejos de su mente". Con este objetivo aprendieron "las ganas de fumar no se pueden controlar y van a aparecer en algún momento", lo único que se pueden controlar son los actos, según Francisca López. En definitiva, los fumadores aprendieron a aceptar sus sensaciones y lejos de controlarlas fueron capaces de dejarlas pasar mientras encauzaban sus actos para no fumar.

La eficacia de esta aplicación de la 'Terapia de Aceptación y Compromiso' adaptada al tabaquismo ha llevado a este grupo de investigadores a presentar un proyecto en colaboración con los Centros de Drogodependencia de la Diputación de Almería, para aplicar este mismo principio a la cocaína.

"Andalucía Investiga" es el Programa de Divulgación Científica de Andalucía, de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía, coordinado desde el Parque de las Ciencias. Para más información: www.andaluciainvestiga.com o llamar al teléfono 958 377 805.