

Demuestran que una técnica psicológica denominada entrevista motivacional ayuda a los fumadores a dejar el tabaco

Una investigación internacional liderada por científicos de la Universidad de Granada (UGR) ha demostrado que la entrevista motivacional, una técnica psicológica de intervención directa que busca provocar cambios en el comportamiento del paciente, puede lograr que los fumadores vean el tabaco como algo desagradable, ayudándoles así a dejar este hábito.

En este trabajo, publicado en la revista 'Behaviour Research and Therapy', participaron 53 fumadores (hombres y mujeres) que llevaban más de un año fumando más de 10 cigarrillos al día, y que no tenían intención de abandonar este hábito.

Los científicos, pertenecientes a las universidades de Granada y San Buenaventura de Bogotá (Colombia), evaluaron en ellos la efectividad de una sesión de 20 minutos de Entrevista Motivacional, una intervención caracterizada por expresar empatía, generar discrepancias entre el comportamiento actual y las metas futuras, aumentar la autoeficacia y evitar la confrontación y la resistencia.

Compararon los resultados de esta prueba con otro tipo de intervención estándar, y también con un grupo control, observando si aumentaba la disposición al cambio en los fumadores, informa la UGR en una nota.

Para ello, midieron la amplitud del reflejo de sobresalto que experimentaban los sujetos cuando se les presentaban una serie de imágenes desagradables asociadas al tabaco.

Una intervención efectiva Jaime Vila Castellar y Pedro Guerra, investigadores del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, y Carlos Gantiva, de la Universidad de San Buenaventura de Bogotá (Colombia), autores de este artículo, destacan que sus resultados demuestran que la entrevista motivacional "fue la intervención más efectiva".

Antes del tratamiento, los fumadores respondían a las imágenes de tabaco igual que lo hacían ante las imágenes placenteras (por ejemplo, fotografías eróticas), pero después de la intervención respondían ante las mismas imágenes de tabaco de forma similar que ante las imágenes desagradables, como cadáveres o fotografías violentas.

Por lo tanto, "la entrevista motivacional logra cambiar, al menos temporalmente, la respuesta emocional que los fumadores presentan ante los estímulos asociados al tabaco, pasando de agradable a desagradable, lo que permite sobrepasar una de las principales barreras para el abandono del consumo del tabaco, que es la motivación al cambio", apuntan los investigadores.

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud, en el mundo hay más de 1.000 millones de fumadores, y el consumo de tabaco está asociado a las tres primeras causas de muerte prematura.

Adicionalmente, existen varios factores que dificultan el trabajo de los profesionales de la salud en el momento de atender fumadores.

Por ejemplo, su baja motivación al cambio, el poco tiempo que los sistemas de salud públicos en el mundo otorgan para atender a los consultantes y la poca evidencia de la efectividad de las terapias psicológicas para el cambio de este comportamiento.

