

# PROGRAMA “PASO DE FUMAR”

(en fase d'avaluació de la seva efectivitat)

PROGRAMA DE PREVENCIÓ INDICADA DEL  
CONSUM DE TABAC I CÀNNABIS EN JOVES



**CSB** Consorci Sanitari de Barcelona

 Agència de Salut Pública

**PASO DE FUMAR**



# **Projecte d'avaluació de l'efectivitat de la intervenció**



## Antecedents i estat actual del tema

- Interès creixent per la cessació tabàquica en joves en els darrers anys, però poca evidència de la seva efectivitat (Sussman, 2002 vs 2009).
- Sembla que les diferències en el perfil fumador individual poden condicionar l'èxit de sotmetre's a un programa de cessació.
- Els que redueixen són similars als que aconsegueixen cessar, excepte en l'estadi de canvi. Els que no redueixen, més fumadors i addictes a l'inici i més freqüentment fills de fumadors (Branstetter, Horn y Dino, 2008).
- Gener 2004, Unió Europea (ENYPAT): projecte amb col·laboració de varis països, i coordinat per Gal·les. 8 països europeus, entre ells Espanya ("Adolescent Smoking Cessation Project").



## Antecedents i estat actual del tema

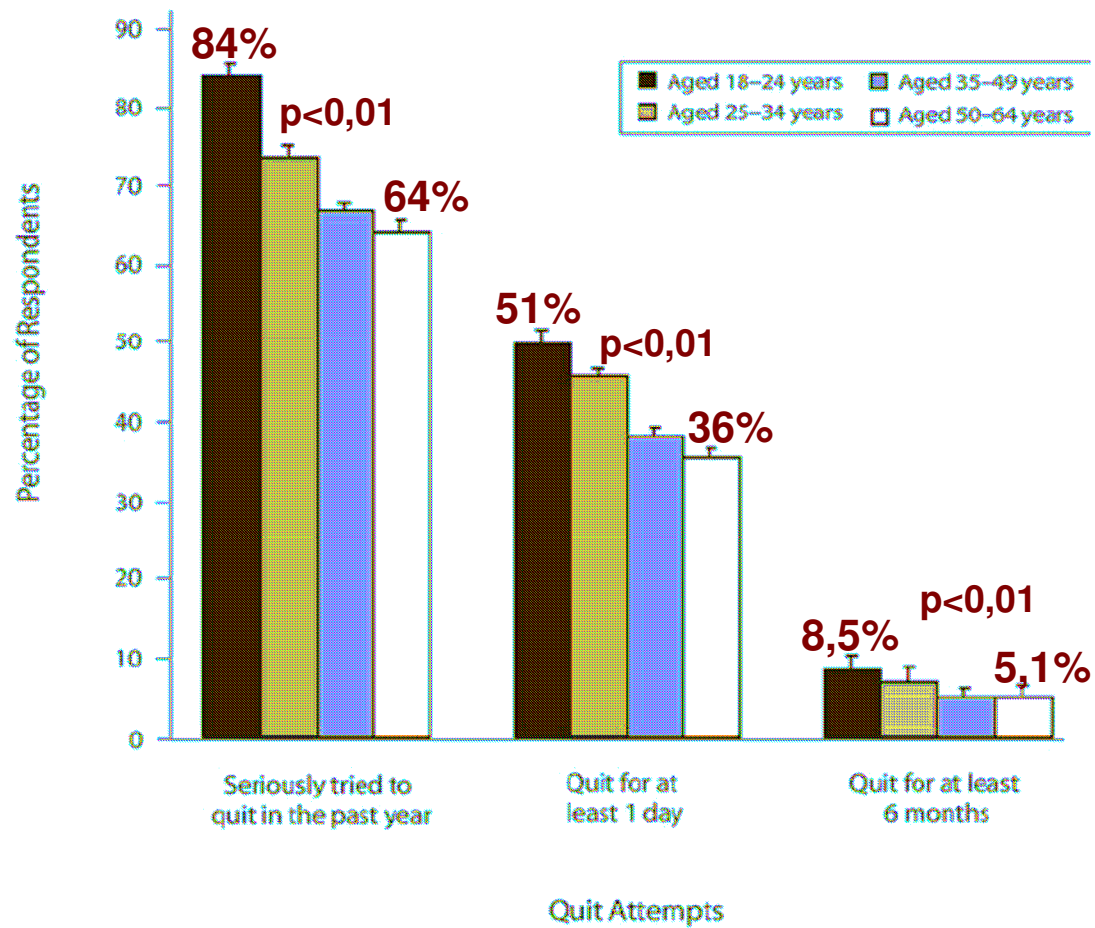
- Espanya: Barcelona, Còrdova, Vigo, Pontevedra, La Rioja i Vitòria.
- Resultats d'aquest projecte (2005 i 2006) prometedors, però insuficients per a demostrar efectivitat. Es decideix prosseguir en el perfeccionament del recurs i del procediment.
- 2007: disseny del nou "Paso de fumar" (aplicatiu informàtic + intervenció mixta semipresencial). Al llarg de la segona meitat de 2007 es fa la prova-pilot a Barcelona.
- 2008: evolució de l'aplicatiu de cessació tabàquica a un aplicatiu conjunt per a deixar tabac i cànnabis. Es procedeix a la preparació del projecte d'avaluació de l'efectivitat del nou instrument.



# Smoking Cessation Rates in the United States: A Comparison of Young Adult and Older Smokers

| Karen Messer, PhD, Dennis R. Trinidad, PhD, Wael K. Al-Delaimy, MD, PhD, and John P. Pierce, PhD

*Conclusions* Young adults were more likely than were older adults to quit smoking successfully. This could be explained partly by young adults, more widespread interest in quitting, higher prevalence of smoke-free homes, and lower levels of dependence. High cessation rates among young adults may also reflect changing social norms. (*Am J Public Health.* 2008;98:317–322. doi:10.2105/AJPH.2007.112060)



Note. Prevalence is among recent dependent smokers.

**FIGURE 1—Past-year prevalence of seriously attempting to quit smoking, quitting for at least 1 day, and quitting for at least 6 months, by age: Tobacco Use Supplement to the US Current Population Survey, 2003.**



## Hipòtesis de l'estudi

- Les intervencions de cessació del consum de tabac i cànnabis amb joves més efectives són les que es basen en la **teràpia en grup**.
- L'ús complementari d'**Internet** i el **telèfon** (quit lines, missatges SMS) augmenta l'efectivitat de les intervencions en joves.
- L'enfortiment de l'**autoeficàcia** per rebutjar el consum incrementa les taxes de cessació i reducció del consum de tabac i cànnabis.



## Hipòtesis de l'estudi

- Amb una intervenció mixta que combini la teràpia grupal amb les estratègies informàtiques i telefòniques és possible aconseguir:
  - ✓ una **taxa de cessació** del 20%.
  - ✓ que la meitat dels que no deixin de fumar, però es mantinguin en el programa, **redueixin** el seu consum diari més enllà d'una unitat.
  - ✓ que els joves reclutats facin un **intent** per deixar de fumar.





## **Objectiu general de l'estudi d'avaluació del programa**

- Demostrar que la cessació del consum de tabac i de cànnabis és factible i efectiva en joves de 17-30 anys.



## OBJECTIUS

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

1. Obtenir una assistència i participació regular dels joves de 17 a 30 anys als grups de cessació.
2. Augmentar el coneixement dels efectes del tabac i del cànnabis sobre la pròpia salut, així com el perfil de la pròpia addicció com a fumador.
3. Promoure actituds contràries a fumar i favorables cap a la pròpia salut i autoconcepte.
4. Aconseguir una taxa de cessació amb la intervenció superior a la de la cessació espontània (3-7%).
5. Identificar una reducció en el nombre de cigarretes fumades en aquells participants que no aconsegueixen l'abstinència.
6. Augmentar la motivació per deixar de fumar i fer un intent per aconseguir-ho.





## DISSENY DE L'ESTUDI

### ESTUDI AVALUATIU D'UNA INTERVENCIÓ

- Disseny quasi-experimental pre-post amb Grup Control.
- Se seleccionaran fumadors que compleixin els criteris d'inclusió.
- En el moment de la sessió informativa, previ a l'inici de la selecció, s'informarà que l'accés a la intervenció podrà ser immediat, al cap d'1-2 mesos, o diferida, al cap de 10-11 mesos de la selecció.
- Els seleccionats amb la intervenció diferida faran de controls dels de la intervenció immediata i seran enquestats telefònicament sobre la seva situació fumadora, immediatament abans de la seva incorporació a la intervenció.
- L'assignació a la intervenció immediata o diferida serà aleatòria.



## Mostra de l'avaluació

### GRUP INTERVENCIÓ

- **12** grups d'*escolars*  
(n= 156)
- **12** grups d'*universitaris*  
(n= 156)
- En 3 anys:  
**2009** 4 grups (g) ESC/ 3 g UNI  
**2010** 3 g ESC/ 6 g UNI  
**2011** 4 g ESC/ 4 g UNI
- Total: **312 joves.**

### GRUP CONTROL

- **8** grups d'*escolars*  
(n= 104)
- **8** grups d'*universitaris*  
(n= 104).
- En el 1r i 2n anys:  
**2009** 4 g ESC/ 4 g UNI  
**2010** 4 g ESC/ 4 g UNI  
(s'intervindrà de forma diferida, als 10-11 mesos de la selecció).
- Total: **208 joves.**





## Fases del procés de la intervenció

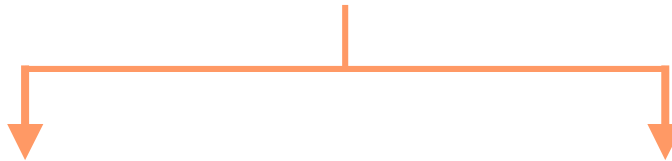
### Reclutament

(Activitat sensibilitzadora, escoles;  
Díptic, cooximetries, universitaris)



### Selecció

(Sessió informativa + perfil fumador)



### Taller de Cessació + Prog. informàtic

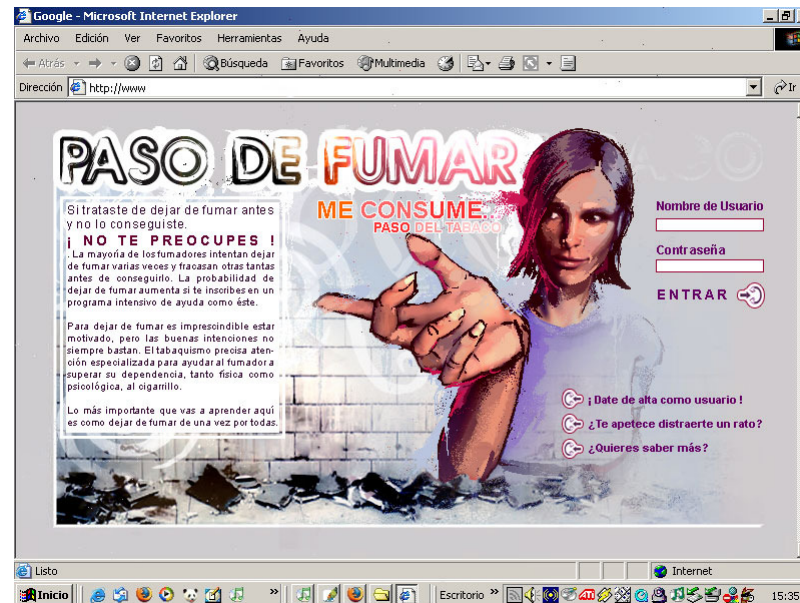
(8 sessions: 5 presencials +3 interactives)

## Programa d'Intervenció

Teràpia grupal  
dirigida per un/a terapeuta

Monitorització  
individual a través del  
programa informàtic

Recursos de la intervenció:





## AVALUACIÓ DE PROCÉS

### ESCOLARS

- **Fitxa d'avaluació** de cada sessió del programa: autosatisfacció amb el contingut, mètodes i recursos utilitzats i actitud del terapeuta.
- **Enquesta final** sobre consum i variables relacionades; conté algunes preguntes de satisfacció global sobre la intervenció.

### EDUCADORS

#### A. AUTOINFORMES

Qüestionari a respondre per tots els terapeutes al final del programa.

#### B. ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD

A 5 terapeutes, cadascun dels 3 anys de durada de la intervenció.

#### C. OBSERVACIÓN NO-PARTICIPANTE

En 3 sessions del total de grups en cadascun dels 3 anys d'intervenció.



## AVALUACIÓ DE L'EFECTIVITAT

### AVALUACIÓ INICIAL (T1) (Novembre 2009-febrer 2010)

- Enquesta inicial i cooximetria a l'inici de l'estudi, en el moment de la selecció.

### AVALUACIÓ al final de la INTERVENCIÓ (T2) (Octubre 2010)

- Enquesta final i cooximetria al final de la intervenció.

### AVALUACIÓ INTERMÈDIA (T3) (Gener 2011)

- Enquesta telefònica (9 mesos des de l'inici de la intervenció i abans de començar el programa als primers controls).

### AVALUACIÓ FINAL (T4) (Abril 2011)

- Enquesta telefònica (12 mesos des de l'inici de la intervenció).

*2n any de la intervenció (Novembre 2010-T1 a Abril 2012-T4)*

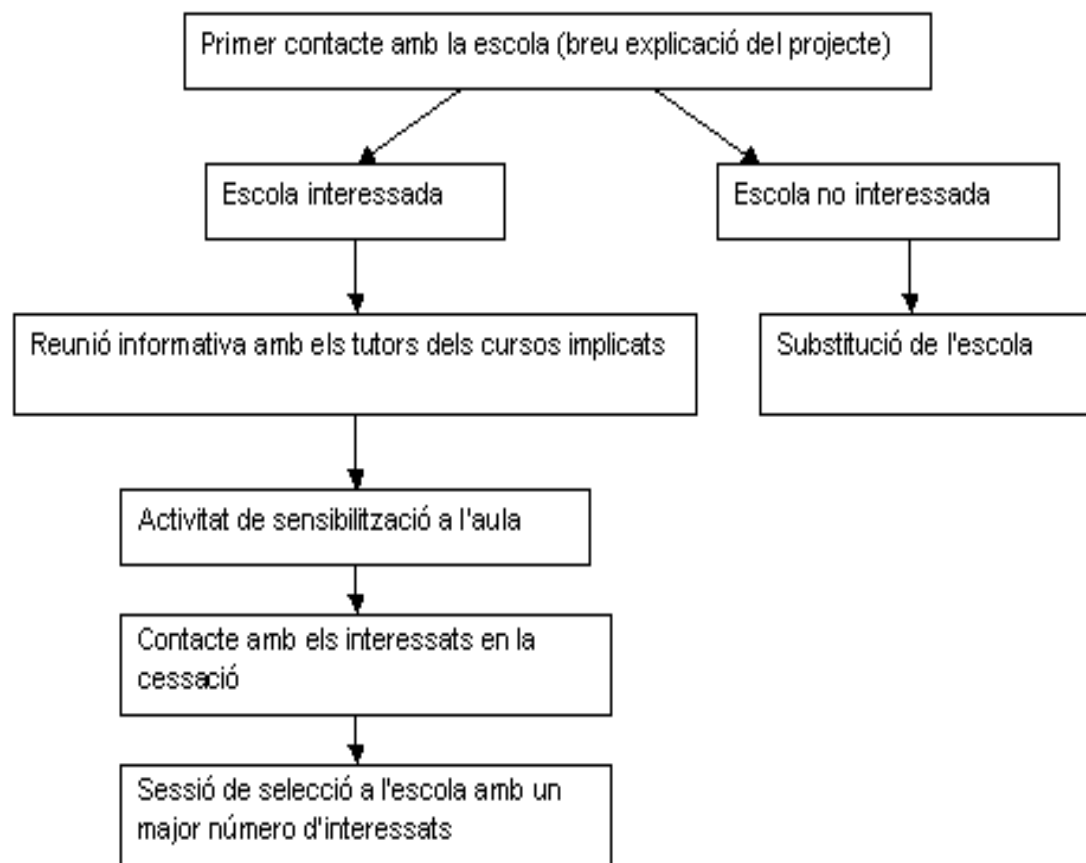
*3r any de la intervenció (Novembre 2011-T1 a Desembre 2012-T4)*





## Algoritme del procés de reclutament i selecció

### ESCOLES



## Reclutament

### ESCOLES

#### Activitat de sensibilització:

- activitat d'informació i reflexió sobre la problemàtica del consum de tabac
- adreçada al grup-classe, (fumadors/es i no-fumadors/es) de Batxillerat i CF
- s'administra en una tutoria setmanal per l'educador/a-tutor/a o responsable del grup





## Algoritme del procés de reclutament i selecció

---

### UNIVERSITATS

Difusió passiva dels díptics del programa als cursos de Primer Cicle (màx. 25 anys)



- Ampliar la difusió a altres cursos, Facultats i ampliar edat a màx. 30 anys
- Desplegament de cartells informatius (UAB)
- Jornada de sensibilització (cooximetríes) al campus, amb el suport de les Infermeres en pràctiques del Servei de Salut Comunitària.
- Informació a les aules sobre la realització de les Jornades de sensibilització (dia i hora)
- Informació virtual sobre el programa a la web (Ramon Llull)

# Reclutament

## UNIVERSITATS

### Díptic informatiu:

- adreçat a tot un grup-classe, o a un pre-seleccionat (cooximetries), oferint un programa per deixar de fumar tabac i cànnabis.
- explica en què consisteix la intervenció i ofereix un número de telèfon de contacte als/les interessats/des.



## Reclutament

### UNIVERSITATS

#### Jornada de sensibilització (cooximetries):

- Cooximetria: mesura del nivell de CO en aire espirat.





## Selecció

1

### Sessió informativa

- Com es pot deixar de fumar?
- Quina intervenció proposem?



2

### Examen del perfil fumador:

- 1 – Algunes dades sobre tu mateix@
- 2 – Conducta i variables associades
- 3 – Motivació i dependència
- 4 – “km. 0”

(enquesta, autodeclaració)

- 5 – Pes, freqüència cardíaca, cooximetria, mostra de cabell  
(exploració física)



## Selecció



### Criteris d'inclusió:

- 1 - Sol·licitar voluntàriament entrar en el programa
- 2 - Tenir-ne entre 17 i 30 anys
- 3 - Fumar més d'1 cigarret, com a mínim setmanalment
- 4 - Disposar d'accés a Internet i hàbit en l'ús del correu electrònic
- 5 - Acceptar dedicar temps no-lectiu per als fins de la cessació
- 6 - Puntuar 1 o 2 en "Sentir la necessitat de deixar de fumar"
- 7 - Puntuar >3 en el Test de Fagerstrom de dependència del tabac
- 8 - Puntuar  $\geq 3$  criteris en el test ICD-10 de dependència del tabac
- 9 - Puntuar  $\geq 7$  en el test de Richmond o de motivació per deixar de fumar
- 10 - Puntuar  $\geq 12$  en el test d'Henri-Mondor o de càlcul de les possibilitats d'èxit

3



## Selecció

+B



4

### Criteris d'exclusió:

- 1 - No acceptar l'abandonament d'ambdues drogues, en cas de també ser fumador de cànnabis.
- 2 - No comprometre's a l'assistència a les sessions del taller.
- 3 - Mostrar un consum problemàtic de cànnabis



5

### Criteris de selecció:

- 1 - Complir, com a mínim, els següents criteris d'inclusió: 1,2,4, 5, 6, 7 o 8, 9 o 10.
- 2 - No trobar-se en els supòsits dels criteris d'exclusió.



6

**Assignació aleatòria** al grup intervenció o control.

En el cas de ser assignat a la intervenció:

**Assignació** a un grup de tabac o de tabac i cànnabis.





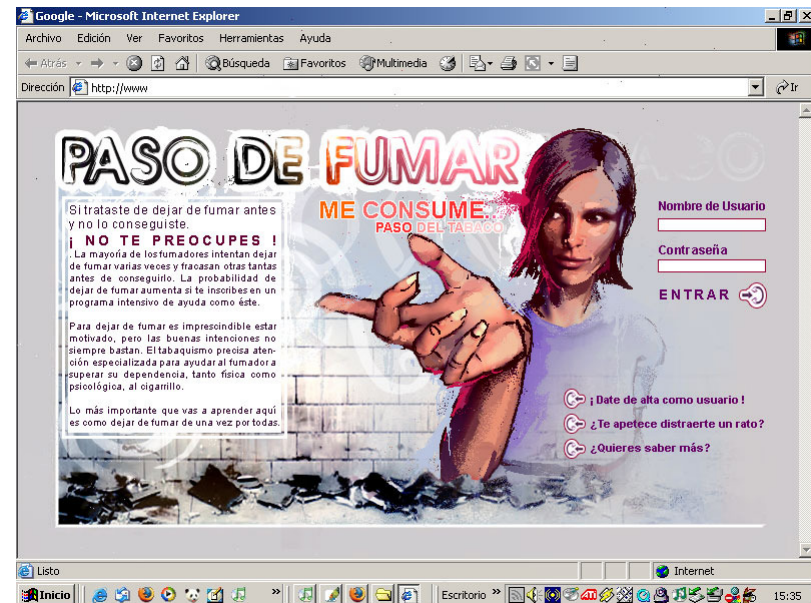
## **Característiques i principals components del programa**

## Intervenció

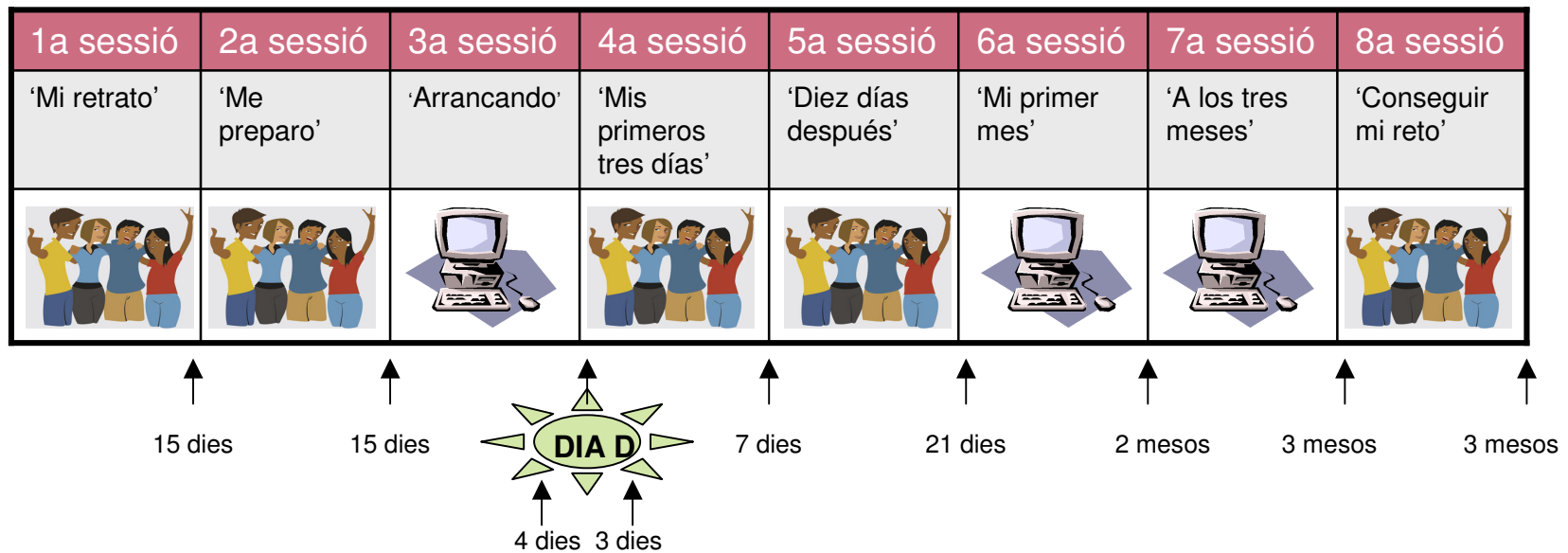
Teràpia grupal presencial  
(terapeuta i co-terapeuta)



Terapia a través del programa  
informàtic (terapeuta i  
co-terapeuta)



## Intervenció



1er seguiment	2n seguiment
Enquesta telefònica	Enquesta telefònica

↑  
3 mesos

## Sessions de preparació del DIA 'D'

### 1a sessió 'Mi retrato'



- Aconseguir la cohesió i consciència de grup
- Presentar al grup els objectius, estructura i planificació del programa
- Implicar als participants en el compromís grupal
- Donar instruccions sobre el funcionament del programa informàtic



### 2a sessió 'Me preparo'



- Reforçar la motivació per deixar de fumar
- Elaborar perfil fumador
- Ampliar els recursos personals per iniciar i mantenir el procés de cessació tabàquica



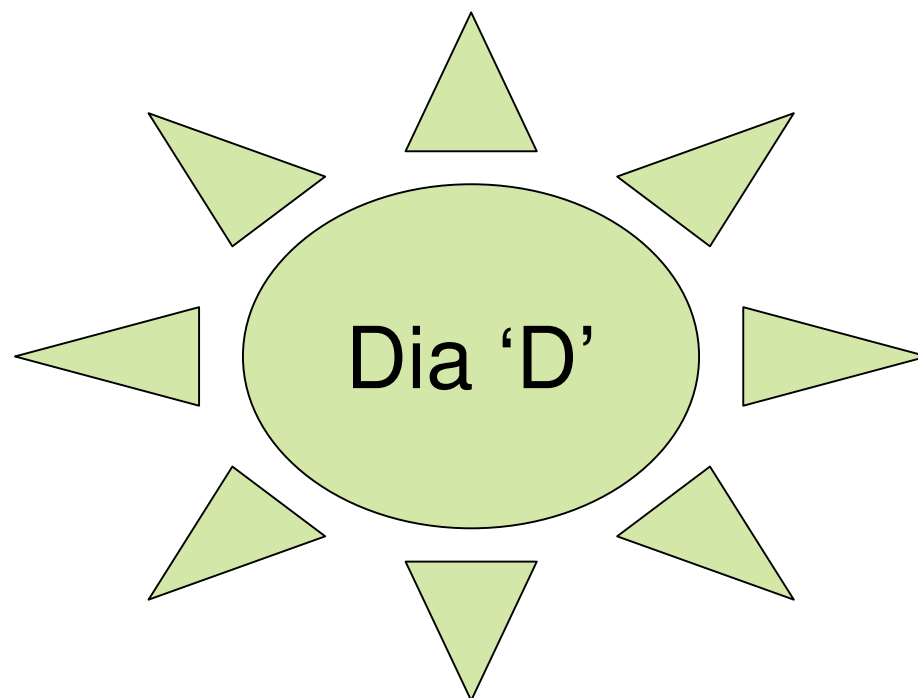
### 3a sessió 'Arrancando'



- Expressar i compartir les dificultats viscudes en els intents de reducció
- Incrementar la autoeficàcia per reduir el consum i preparar-se per no fumar
- Confirmar el dia 'D'
- Entrenar-se en la recerca i desenvolupament d'alternatives per afrontar les situacions difícils



# PASO DE FUMAR



Dia a partir del qual es deixarà de fumar

## Sessions de reforç del DIA 'D'

### 4a sessió

#### 'Mis primeros tres días'



- Expressar i compartir les experiències i dificultats viscudes
- Incrementar l'autoeficàcia per continuar sense fumar
- Exercitar-se en el desenvolupament d'estratègies per gestionar el Síndrome d'Abstinència Nicotínica (SAN)



### 5a sessió

#### 'Diez días después'



- Confirmar amb paràmetres objectius l'abstinència tabàquica
- Fer un seguiment del procés de cessació de cada membre del grup
- Utilitzar els èxits per reforçar als que es troben en situacions amb més risc de recaiguda


6a sessió	7a sessió	8a sessió
'Mi primer mes'	'A los tres meses'	'Conseguir mi reto'



## PASO DE FUMAR

# Sessions de seguiment del procés de cessació


**6a sessió**  
**'Mi primer mes'**



- Fer un seguiment del procés de cessació de cada membre del grup
- Utilitzar els èxits per reforçar als qui es troben en situacions amb més risc de recaiguda o els que estan en reducció
- Expressar i compartir les experiències positives i els beneficis percebuts d'haver deixat de fumar i d'estar reduint el consum
- Expressar i compartir les dificultats viscudes en el temps que porten sense fumar
- Incrementar l'autoeficàcia per continuar sense fumar i evitar recaigudes




**7a sessió**  
**'A los tres meses'**



- Seguiment del procés de cessació de cada membre del grup
- Reforçar als qui es troben en situacions amb més risc de recaiguda o els que estan en reducció
- Expressar i compartir les experiències positives i els beneficis percebuts d'haver deixat de fumar
- Expressar i compartir les dificultats viscudes en el temps que porten sense fumar
- Reconèixer amb petits incentius l'esforç invertit en el procés de cessació i els èxits aconseguits



**8 sessió**  
**'Conseguir mi reto'**



- Seguiment del procés de cessació de cada membre del grup
- Reforçar als qui es troben en situacions amb més risc de recaiguda o els que estan en reducció
- Expressar i compartir les experiències positives d'haver deixat de fumar
- Incrementar l'autoeficàcia per continuar sense fumar i evitar recaigudes
- Reconèixer amb petits incentius l'esforç invertit en el procés de cessació i els èxits aconseguits

# Gràcies per l'atenció

**PASO DE FUMAR** *del Tabaco*

**C S B** Consorci Sanitari de Barcelona  
 Agència de Salut Pública



*ciberesp*



 With the support of the European Union