

ORIGINALES**UN PROGRAMA COMUNITARIO DE ESTIMULO A LA
CESACION TABAQUICA****J. R. Villalbí (1), M. Ballestín (1), C. Sur s (2), E. De Miquel-Blondel (2), R. Cabello (2)**

(1) Instituto Municipal de la Salud, Barcelona

(2) Escuela Universitaria de Enfermería, Cruz Roja de Barcelona

RESUMEN

Se presenta un programa comunitario de estímulo a la cesación tabáquica, desarrollado con motivo del Día Mundial Sin Tabaco de 1988 en la ciudad de Barcelona. Los participantes en este programa se comprometían por escrito a dejar de fumar en el día señalado, recibiendo material de apoyo por correo. Se evalúan los resultados en una muestra de participantes un año despu es: 69 % de los participantes dicen haber dejado de fumar en el día señalado, y 29% siguen abstinentes un año despu es.

Palabras Clave: Fumar, Intervención, Evaluación, Programa.

ABSTRACT**A Community Programme to Stimulate
Tobacco Quitting**

A community program to stimulate smoking cessation developed on the 1988 World No-smoking Day in the city of Barcelona (Spain) is presented. Participants in this program could make a written commitment to quit, and received support materials by mail. The results are evaluated in a sample of participants: 69 % declare having quit on the specified date, and 29 % do not smoke after one year.

Key Words: Smoking, Intervention, Evaluation, Program.

INTRODUCCION

El tabaquismo es la causa aislada responsable del mayor número de muertes en nuestro país, por lo que su control debería ser un objetivo prioritario de la política sanitaria¹. Aunque el 95 % de los fumadores conoce los peligros del tabaco para la salud², este conocimiento no parece traducirse directamente en cambios de comportamiento: la prevalencia del tabaquismo es elevada en nuestro país, y de hecho sigue creciendo a expensas de la creciente proporción de mujeres fumadoras^{2,3}. En la ciudad de Barcelona fuman el 48 % de los varones y el 19 % de las mujeres de más de 16 años según la encuesta de salud de 1986; por edades, el

grupo con más fumadores es el de 25 a 34 años de edad, en el que fuman el 55 % de los varones y el 41 % de las mujeres². Sin embargo, muchos fumadores desean dejar de fumar: en la ciudad de Barcelona, el 29 % de los fumadores dice haber intentado dejar de fumar en los doce meses previos². Pero dejar de fumar es difícil para muchos fumadores. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) planteó en 1988 una iniciativa de alcance global al designar el 7 de abril (Día Mundial de la Salud que conmemora el aniversario del establecimiento de la OMS) como Día Mundial Sin Tabaco. Mediante esta iniciativa, se ofrecía la oportunidad a los servicios de salud pública de cada país y de cada comunidad de plantear proyectos propios, apropiados al contexto, para suscitar abandonos del tabaco en la población fumadora.

Correspondencia:

Joan R. Villalbí

Institut Municipal de la Salut

Pl. Lesseps, 1 - 08023. Barcelona

El Instituto Municipal de la Salud de Barcelona (IMS) se planteó aprovechar esta convocatoria para desarrollar una iniciativa de base comunitaria que permitiera suscitar abandonos del tabaco, a la vez que reforzase otras iniciativas en curso para implicar a diversos grupos sociales en los esfuerzos hacia una ciudad más saludable⁴. Desde el IMS se desarrollan otros esfuerzos de prevención del tabaquismo centrados en la intervención desde la asistencia primaria para ayudar a los fumadores a dejar de fumar y la intervención desde la escuela para prevenir el inicio del tabaquismo por los escolares⁵⁻⁸. En esta línea, se formuló un proyecto dirigido explícitamente a suscitar intentos de abandono del tabaco entre fumadores disonantes. Este proyecto, denominado "Un Día Sin Fumar", consistía en una intervención mínima diseñada para implicar a diversos colectivos ejemplares y susceptible de ser evaluada posteriormente para así valorar su posible extensión. Sus objetivos concretos eran suscitar intentos de cesación tabáquica entre los fumadores disonantes e implicar a diversas instituciones y personas de la ciudad en el control del tabaquismo.

El propósito de este trabajo es describir los componentes del proyecto y su evaluación. Se espera que pueda ser de interés para otros profesionales e instituciones implicados en el esfuerzo por limitar el tabaquismo.

MATERIAL Y METODOS

El proyecto se basa en la utilización de postales diseñadas al efecto, en las que está impreso un contrato mediante el cual el fumador, que desea dejar de fumar, puede comprometerse a no fumar en la fecha señalada (Un Día Sin Fumar), detallar su nombre y dirección, expresar su motivo personal para dejar de fumar, reafirmar su compromiso mediante su

firma —con la posibilidad de añadir la de otra persona que se ofrece a ayudarlo— y franquearlo por correo al IMS. En el IMS se centralizó la recogida de las postales-contrato, enviando a sus remitentes una carta de felicitación y apoyo que les proponía el aprovechar la oportunidad para dejar de fumar definitivamente. Además, el envío incluía un folleto bilingüe en catalán y castellano, de 16 páginas, con consejos prácticos acerca de cómo dejar de fumar, desarrollado en el Servicio de Promoción de la Salud del IMS para ser utilizado en esta y otras acciones. Se ofrecían también direcciones y teléfonos de contacto con organizaciones sin ánimo de lucro, dispuestas a brindar apoyo y ayuda a los fumadores (Asociación Española Contra el Cáncer, Coordinadora per l'Anàlisi del Tabaquisme i la Salut y Associació Catalana d'Ajuda a la Cardiologia). El proyecto recibió amplia difusión por los medios de comunicación, especialmente prensa, radio y TV, mediante una rueda de prensa y diversos artículos de opinión en la prensa de la ciudad. En su difusión participaron centros educativos (los escolares difundieron postales-contrato en su medio familiar), centros de asistencia primaria y hospitales, Escuelas Universitarias de Enfermería, Colegios Profesionales, servicios médicos de empresa y otras entidades. Se distribuyeron 100.000 postales-contrato y 4.000 carteles. En diversas entidades colaboradoras se realizaron otras actividades relacionadas con el Día Mundial Sin Tabaco: así en muchas escuelas se realizaron concursos de carteles sobre el tema "Dejar de fumar", y en diversos centros sanitarios se organizaron comités de acción a favor de un aire sin humo.

En total se recibieron 708 postales de personas que se comprometieron a no fumar el Día Mundial sin Humo, a las que se remitió el paquete informativo. Un año después, y a partir del fichero informatizado de estas personas que se compromie-

tieron a dejar de fumar, se extrajo, por muestreo simple, una muestra de 150 personas. Se excluyeron de la muestra a las personas que resultaron no ser residentes en la ciudad. Con una muestra de este tamaño se esperaba que fuera posible calcular proporciones de alrededor del 10 % con una precisión del 5 %⁹. Estas personas fueron sometidas a un cuestionario, preguntando si recordaban el proyecto Un Día Sin Fumar, si recibieron el paquete informativo, si dejaron de fumar efectivamente en el día señalado, si intentaron dejar de fumar definitivamente, y si fumaban en el momento actual. Además se recababa su opinión sobre el programa y el material enviado, y a aquellas personas que seguían fumando se les solicitaba si deseaban recibir de nuevo información acerca de cómo dejar de fumar. La información fue recogida por enfermeras entrenadas específicamente y siempre mediante un protocolo estandarizado, para evitar sesgos debidos al entrevistador.

De los 150 sujetos incluidos en la muestra, se obtuvieron números de teléfono que permitieron una entrevista telefónica en 120 casos. De los restantes 30 se consiguió entrevistar a domicilio a 12 personas más. Por tanto, se obtuvieron datos de 132 personas, el 88 % de la muestra original. Las otras 20 personas habían cambiado de domicilio sin dejar señas (12 personas), el domicilio registrado era inexistente o ilegible (3 personas) o no fue posible localizarlas pese a intentos reiterados (3 personas).

RESULTADOS

El 64 % de los participantes eran varones con una edad media de 39 años, siendo la edad media de las mujeres de 32 años. El grupo más numerosos procedía del distrito de Eixample (27 %), seguido del de Gràcia (15 %). Del total de entrevistados resultaron no elegibles 16

personas, que en realidad no eran fumadores activos en el Día Mundial Sin Tabaco. Se trataba de personas que ya habían dejado de fumar con anterioridad y utilizaron la ocasión como una oportunidad de refuerzo en su proceso de dejar definitivamente de fumar, o de personas que nunca habían fumado y que participaron en la Jornada como expresión de apoyo a un amigo o familiar. Por tanto, los participantes que realmente eran fumadores interesados en no fumar durante el Día Mundial Sin Tabaco eran 116. De ellos, 80 manifestaron haber dejado realmente de fumar el 7 de abril de 1988 (69 %), mientras que 34 (29 %) no fumaban en el momento de la entrevista, un año después del Día Mundial sin Tabaco. Como puede verse en la tabla 1, no todos los participantes dejaron realmente de fumar el 7 de abril, aunque sí lo hizo una mayoría (69 %). Entre los que actualmente no fuman se aprecia con mayor frecuencia el antecedente de haberse mantenido sin fumar en el Día Mundial Sin Tabaco (85,3 % de quienes no fuman manifiestan haberse mantenido sin fumar en el Día Mundial Sin Tabaco, mientras que entre los que siguen fumando en la actualidad esta proporción es del 62,2 %).

La mayoría de los que actualmente son fumadores manifiestan su intención de dejar de fumar (62,9 %). Además, 40 personas solicitaron que les fuera enviado de nuevo el folleto para ayudar a otra persona cercana a dejar de fumar o para intentarlo de nuevo personalmente.

DISCUSION

Podría suscitarse la duda de si las personas entrevistadas por teléfono presentaron algún sesgo en relación a las entrevistadas a domicilio. Datos procedentes de otros estudios realizados por nuestro equipo sobre el tabaquismo y el proceso de dejar de fumar sugieren que la

TABLA 1

Participantes en el proyecto Un Día Sin Fumar (UDSF) que manifiestan no haber fumado en este día y que manifiestan no fumar un año después

No fumaron en el día del UDSF	80 (69%)
No fuman doce meses después	34 (29%)
Dejaron de fumar el UDSF y siguen abstinentes	29 (25%)
Total entrevistados elegibles	116 (100%)

declaración de la cesación tabáquica mediante entrevista telefónica tiene una elevada validez⁶. En cualquier caso, la proporción de fumadores que se mantuvieron abstinentes el Día Mundial Sin Tabaco y la proporción que refieren haber dejado de fumar definitivamente es comparable ($p > 0,05$), lo que sugiere que esto no es una fuente importante de sesgos, como puede verse en la tabla 2.

El perfil sociodemográfico que se desprende de los participantes sugiere que esta propuesta suscita más adhesiones entre fumadores relativamente jóvenes de clase media. En efecto, el 42 % de los participantes procede de los distritos de Gracia y l'Eixample, en los que vive sólo el 25 % de la población total de la ciudad. Ya sabemos que existen mayores dificultades para obtener abandonos del tabaco entre los segmentos de población con

menor cualificación profesional y menores ingresos, que requieren un abordaje específico, pero también podemos aprovechar el potencial de las capas medias para extender patrones de comportamiento al conjunto del cuerpo social, tal como se ha documentado en otros análisis de innovaciones¹⁰. Otra cuestión es la tasa de participación: aproximadamente siete de cada mil postales-contrato fueron efectivamente utilizadas. Si calculamos para la ciudad de Barcelona una población fumadora de aproximadamente 444.000 personas en base a los datos de la encuesta de salud de 1986, la participación es de 1,6 fumadores por cada mil². Es difícil comparar esta participación con la obtenida por otros proyectos. En efecto, esto depende de los canales de distribución de este tipo de material. La respuesta es probablemente superior a la de promociones comerciales basadas en la respuesta por correo. En este programa, la participación exigía un esfuerzo personal notable: rellenar la postal y remitirla por correo (lo que implica comprar sello, utilizar el buzón...). Sabemos, por datos anecdotaes, de personas que intentaron dejar de fumar en la fecha del Día Mundial Sin Tabaco sin habernos mandado la postal-contrato. Por otra parte, el esfuerzo requerido para participar comporta una selección de los participantes entre los fumadores más motivados para dejar de fumar. En

TABLA 2

Participantes que dejaron de fumar según la fuente de información

	<i>No fumaron el 8 de abril de 1988 (UDSF)</i>	<i>No fuman actualmente</i>
Entrevistados por teléfono (104)	73 (70,2%)	31 (29,8%)
Entrevistados a domicilio (12)	7 (58,3%)	3 (25,0%)
Total (116)	80 (100%)	34 (100%)
Significación estadística	NS	NS

definitiva, habrá que analizar en sucesivos estudios las tasas de participación, obtenidas en diversos proyectos de distintos medios, y utilizando distintos canales de difusión.

Así pues, aunque estos resultados sean modestos desde una perspectiva poblacional, son muy sugestivos si valoramos los resultados con el grupo de participantes. En efecto, un 69 % de intentos de cesación, una abstinencia mantenida durante doce meses del 25 % y una prevalencia de no fumadores del 29 % a los doce meses son cifras comparables a las obtenidas mediante otros programas de contacto mínimo en grupos que también son autoseleccionados y presuntamente tienen un grado de motivación elevado¹¹. Las cesaciones al cabo de un año, obtenidas en diversos programas recientes de este tipo, oscilan entre el 10 % obtenido por el proyecto por televisión de Chicago¹² y el 16 % conseguido mediante videocassette¹³. Se ha propuesto un índice de abstinencia al año de 18 % como valor de referencia para valorar la eficacia de este tipo de programas, a partir de una revisión de programas evaluados^{11,14}. Estos datos refuerzan el interés de este tipo de iniciativas, que permiten ofrecer a segmentos amplios de la población la oportunidad de iniciar el proceso de dejar de fumar. Creemos que el valor de este tipo de iniciativas reside probablemente en su carácter desencadenante de la cesación en fumadores deseosos de dejar de fumar, que de otro modo podrían seguir como fumadores disonantes durante un mayor período de tiempo. En efecto, datos de base poblacional muestran que los fumadores ya conocen los peligros del tabaco, y que muchos dicen querer dejar de fumar². Por tanto, las iniciativas dirigidas a ayudar a estos fumadores a dejar de fumar pueden tener mayor eficacia que las dirigidas a informar a los fumadores en general acerca de los riesgos del tabaco para su salud. Por otra parte, el carácter positivo y cordial de las iniciativas de este

tipo, que no antagonizan ni culpabilizan a los fumadores, las hace aceptables socialmente. Estos resultados también resultan comparables a los obtenidos mediante técnicas mucho más intensivas, como la terapia de grupo (28 % de cesación mediana al año de una revisión de ensayos, 18 % en un estudio en Barcelona), la acupuntura (27 % de cesación mediana al año), o el chicle de nicotina combinado con la terapia de grupo (29 % de cesación mediana al año, 47 % en un estudio en Barcelona)^{15,16}. Pero las iniciativas de intervención mínima como Un Día Sin Fumar requieren menos recursos individuales, lo que las hace más atractivas en términos de eficiencia. Recientemente se ha desarrollado en España una intervención de este tipo dirigida a médicos fumadores (el Programa Ejemplo 88), con resultados también prometedores¹⁷.

El máximo interés de este tipo de iniciativas, sin embargo, radica en su posibilidad de alcanzar a amplios segmentos de población. Pero para ello es preciso asignar recursos a proyectos de este tipo, diseñados de forma apropiada a las características de la población diana, y llevarlos a cabo de forma sistemática. Así se posibilita un número elevado de intentos de cesación, que los profesionales sanitarios pueden reforzar desde su ámbito de actuación. En cualquier caso, iniciativas de este tipo son una mejor inversión de recursos que las simples campañas informativas.

AGRADECIMIENTO

Los autores quieren expresar su agradecimiento a la profesora Celmira Reyes-Cruz, de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Cruz Roja de Barcelona, por su valiosa colaboración.

BIBLIOGRAFIA

1. González-Enríquez J, Rodríguez-Artalejo F, Martín-Moreno J, Banegas Banegas JR, Villar Alvarez J. Muertes atribuibles al consumo de tabaco en España. *Med Clin (Barc)* 1989; 92: 15-18.
2. Alonso J, Antó J M. Enquesta de salut de Barcelona 1986. Barcelona: Publicacions del Ayuntamiento de Barcelona, 1989: 55-68.
3. Subdirección General de Información Sanitaria y Epidemiología. Encuesta Nacional de Salud. Madrid: Publicaciones del Ministerio de Sanidad y Consumo, 1989: 191-223.
4. Villalbí JR, Costa J, Ashton J, Cuervo JI. El proyecto internacional de ciudades saludables: bases conceptuales y perspectivas para su desarrollo en España. *Rev San Hig Pub* 1989; 63: 15-24.
5. Nebot M, Soler M, Martín C et al. Efectividad del consejo médico para dejar de fumar: evaluación del impacto al mes de la intervención. *Rev Clin Esp* 1989; 184: 201-5.
6. Nebot M, Cabezas C, Oller M et al. Consejo médico, consejo de enfermería y chicle de nicotina para dejar de fumar en atención primaria. *Med Clin (Barc)* 1990; 95: 57-61.
7. Nebot M, Solberg LI. Una intervención integral sobre el tabaquismo en atención primaria: el Proyecto de Ayuda a los Fumadores. *Atenc Prim* 1990; 7: 698-702.
8. Villalbí JR, Aubá J. Disseny i avaluació preliminar del projecte PASE. Un programa de prevenció de l'abús de substàncies addictives a l'escola. Barcelona: Publicacions del Instituto Municipal de la Salud, 1991.
9. Colton T. Estadística en medicina. Barcelona: Salvat, 1979.
10. Bandura A. Pensamiento y acción. Fundamentos sociales. Barcelona: Ediciones Martínez-Roca, 1987; 164-203.
11. Flay BR. Mass media and smoking cessation: a critical review. *Am J Public Health* 1987; 77: 153-60.
12. Flay BR, Gruder CL, Warnecke RB et al. One year follow-up of the Chicago televised smoking cessation program. *Am J Public Health* 1989; 79: 1377-80.
13. Marston AR, Bettencourt A. An evaluation of the American Lung Association home video smoking cessation program. *Am J Public Health* 1988; 78: 1226-7.
14. Davis AL, Faust R, Ordentlich M. Self-help smoking cessation and maintenance programs: A comparative study with 12 month follow-up by the American Lung Association. *Am J Public Health* 1984; 74: 1212-17.
15. Schwartz J. Review and evaluation of smoking cessation methods: The United States and Canada, 1978-1985. Bethesda: National Cancer Institute, 1987.
16. Salvador T, Marín D, González J et al. Tratamiento del tabaquismo: comparación entre una terapia de soporte y una terapia utilizado soporte, chicle de nicotina y refuerzo del comportamiento. *Med Clin (Barc)* 1986; 87: 403-6.
17. Sánchez-Agudo L, Salvador-Llivina T. Tratamiento del tabaquismo controlado a distancia en médicos. Resultados preliminares. *Arch Bronconeumol* 1989; 25 (Supl): 6.