Una investigación de la Universidad de Oviedo demuestra la eficacia de un proyecto pionero que combina terapia psicológica y actividad física para dejar el tabaco

**Los primeros resultados indican que más del 60% de las personas que terminan el tratamiento dejan el hábito completamente y que el 100% reducen el número de cigarrillos, con una media de casi 11 cigarrillos diarios menos**

**Los investigadores observan un incremento importante en la actividad física entre los participantes, con un aumento medio de más de 2000 pasos diarios y una disminución de casi una hora diaria del sedentarismo**

**Otro hallazgo importante es que, al final del tratamiento, las personas refieren tener menos síntomas de ansiedad y depresión y, sobre todo, perciben una mayor capacidad para lidiar con las emociones negativas en su día a día**

**Los miembros del Grupo de Conductas Adictivas de la Facultad de Psicología solicitan la colaboración de nuevos voluntarios para aumentar la muestra de participantes y consolidar los resultados del proyecto**

**Oviedo/Uviéu, 19 de marzo de 2024**. Una investigación de la Universidad de Oviedo ha demostrado la eficacia de un proyecto que combina tratamiento psicológico y actividad física para dejar de fumar. El trabajo, desarrollado por el Grupo de Conductas Adictivas de la Facultad de Psicología, combina la terapia con máximo nivel de evidencia en el abordaje del tabaquismo, la terapia cognitivo-conductual, con la programación de objetivos personalizados semanales para aumentar el nivel de actividad física.

Este grupo de investigación de la universidad asturiana ha tratado durante los últimos meses a más de 60 personas fumadoras. Los primeros resultados de los análisis realizados indican que más del 60% de las que han terminado el tratamiento han dejado el hábito completamente y que el 100% de las personas han reducido el número de cigarrillos, con una media de disminución de casi 11 cigarrillos diarios.

Los investigadores también han observado un incremento importante en la actividad física que realizan las personas que han participado en el estudio, lo que se ha visto reflejado en un aumento medio de más de 2000 pasos diarios y una disminución de casi una hora diaria del sedentarismo.

Otro hallazgo importante es que, al final del tratamiento, las personas refieren tener menos síntomas de ansiedad y depresión y, sobre todo, perciben una mayor capacidad para lidiar con las emociones negativas en su día a día. Para los investigadores, esto tiene una importancia vital ya que una de las barreras por las que los fumadores no quieren dejar el tabaco es el temor a encontrarse mal emocionalmente.

**La mayor causa de muerte prevenible**

El Grupo de Conductas Adictivas recuerda que el consumo de tabaco es la mayor causa de muerte prevenible en el mundo. Solo en España está asociado a, al menos, 54000 muertes al año. Otro factor de riesgo asociado a morbimortalidad en España es el sedentarismo. En el caso de los fumadores, el consumo de tabaco suele ir asociado a un menor nivel de actividad física.

Diversos estudios han mostrado que incrementar la actividad física supone beneficios tanto físicos como psicológicos cuando una persona se propone dejar de fumar. Algunos de estos beneficios son: La mejora en el estado de ánimo, disponer de una forma saludable de lidiar con las ganas de fumar y la prevención de la ganancia de peso, habitual cuando se deja de fumar. Dado los buenos resultados obtenidos hasta el momento se pretende aumentar la muestra de participantes con el fin de obtener resultados más robustos.

El Grupo de Conductas Adictivas ofrece participar, de forma gratuita, en este tratamiento para dejar de fumar y aumentar los niveles de actividad física. El programa consta de seis sesiones grupales, con una sesión por semana. En él, los participantes recibirán la ayuda de psicólogos sanitarios con años de experiencia en el tratamiento del tabaquismo. El requisito para participar es ser mayor de 18 años y fumar, al menos, 10 cigarrillos diarios.

La propuesta de intervención psicológica se desarrolla en la Unidad Clínica de Conductas Adictivas (Facultad de Psicología), gracias a una de las ayudas concedidas al Grupo de Investigación en Conductas Adictiva por la Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología (AYUD/2021/50884).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Más información:** | | [www.uniovi.es](file:///C:\Users\Luis\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\7M53EHZX\www.uniovi.es) | | | | |
| [UniversidadOviedo](https://www.facebook.com/UniversidadOviedo) |  | | [uniovi\_info](https://twitter.com/uniovi_info) |  | [Universidad de Oviedo](https://es.linkedin.com/school/uniovi/) |
| [universidad\_de\_oviedo](https://www.instagram.com/universidad_de_oviedo) |  | | [uniovi](https://www.tiktok.com/@uniovi) |  | [uniovi](https://www.youtube.com/c/UniversidadOviedo/) |