

## ¿Qué es la información basada en la evidencia?

Igual que los detectives buscan pruebas para resolver un crimen, los profesionales de la salud buscan la evidencia en la que basar su práctica. El detective debe tener evidencia en la que basar su caso. De forma similar, el profesional de cuidados de salud debe tener evidencia que sustente los tratamientos que propone. Buscan información que les ayude a suministrar los cuidados más efectivos o beneficiosos a sus pacientes. Debido a la abundancia de información de la que disponen, el proceso de descubrir qué información es la mejor puede ser difícil y largo. Llevaría muchísimo tiempo a su médico cribar la gran cantidad de investigación e información disponible sobre un tema en particular. Aquí es donde el Instituto Joanna Briggs entra en juego. Llevamos a cabo el trabajo de "detective", proporcionando a los médicos (y a usted) la mejor evidencia disponible.

### Fiabilidad de la evidencia

Se han evaluado la fiabilidad y la calidad de la evidencia sobre el tema de cada publicación para los consumidores del Instituto Joanna Briggs.

Nosotros no puntuamos un procedimiento o tratamiento, sino la evidencia (o investigación) en la que se basa.

La evidencia puede jugar un papel crítico en cualquier investigación y es importante para los detectives reconocer la evidencia que proporcionará información "fiable" que ayude a la investigación. Esto mismo ocurre cuando se evalúa información de salud, ya que algunos tipos de evidencia son más fiables que otros.

En cuanto a la información basada en la evidencia para los consumidores del Instituto Joanna Briggs, puede estar seguro de que se utiliza la mejor evidencia disponible.

"Los procedimientos descritos en este folleto sólo deben ser utilizados por personas que tengan la experiencia adecuada en el campo al que se refiere el procedimiento. La aplicabilidad de cualquier información debe ser establecida antes de apoyarse en ella. Este folleto ha sido cuidadosamente elaborado y resume la investigación disponible y el consenso de expertos, no obstante, el Instituto Joanna Briggs no se hace responsable de cualquier pérdida, daño, coste o responsabilidad sufrida o incurrida como resultado de la utilización de estos procedimientos (tanto si surge por contrato, negligencia o cualquier otra causa)".

## ¿Qué significa esto para los consumidores?

Como consumidores de cuidados de salud es importante saber que su tratamiento se basa en la mejor evidencia disponible. También es importante que usted disponga de toda la información con el fin de tener una mayor independencia con respecto a sus propias decisiones de cuidados de salud y para implicarse en el proceso de toma de decisiones.

### Más información

El Programa de Información a los Consumidores del Instituto Joanna Briggs le proporciona revisiones de la literatura actualizadas para garantizarle que la información de que dispone está basada en la mejor evidencia disponible. El Instituto también elabora revisiones sistemáticas y Best Practice Information Sheets dirigidos a profesionales de la práctica clínica y de la salud. Esto significa que usted dispone del mismo alto estándar de publicaciones basadas en la misma información que las de los profesionales.

### Contacto

El Instituto Joanna Briggs tiene centros colaboradores en Australia, España y por todo el mundo. Si desea más información sobre el Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs, no dude en visitar nuestra página web:



CENTRO COLABORADOR ESPAÑOL  
DEL INSTITUTO JOANNA BRIGGS PARA  
LOS CUIDADOS DE SALUD BASADOS EN LA EVIDENCIA

Versión original traducida al castellano por: Lucía García Grande

Bajo la coordinación del Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs para los Cuidados de Salud Basados en la Evidencia



## Dejar de Fumar

### Información para la población

Evidence Based Information Sheets for Consumers

La mejor evidencia

disponible...

para

pacientes

hospitalizados



THE JOANNA BRIGGS INSTITUTE

[www.joannabriggs.edu.au](http://www.joannabriggs.edu.au)

## Sobre el tabaco

El tabaco ha sido identificado como una de las causas evitables de muerte y enfermedad más importantes. A pesar del mayor conocimiento del público sobre los efectos del tabaco sobre la salud, aún existe un gran número de personas que continúan con el hábito de fumar. Esto representa una amenaza para la salud tanto de los fumadores activos como de los pasivos.

Existen muchos programas que animan a los fumadores a dejar de fumar y reducir las enfermedades relacionadas con el tabaco. Sin embargo, es alarmante que a pesar del potencial impacto de estos programas, muchos fumadores entran y salen del sistema de salud cada día sin recibir consejo sobre este riesgo tan importante para la salud.

Si todos sabemos que fumar es malo para nosotros, ¿por qué tanta gente sigue fumando?

Dejar de fumar no es un proceso fácil y muchos fumadores volverán a fumar de nuevo durante los tres meses siguientes a haberlo dejado. Aunque los beneficios de dejar de fumar son considerables, también lo es el nivel de compromiso requerido para dejarlo. Es realmente importante ser positivo y recordar por qué decidió dejarlo en primer lugar. Las recompensas de dejarlo son muchas. Incluyen no sólo una salud mejor y bienestar de uno mismo y de las personas que le rodean, sino también el ahorro de dinero y la libertad frente a la adicción.

Existe una amplia gama de tratamientos disponibles sustentados por evidencia basada en investigación de calidad. Aunque pueden ser efectivos por sí mismos, los programas que incluyen varios tratamientos distintos (ej. Terapia de Sustitución de la Nicotina combinada con consejo y apoyo individualizados) tienen incluso más probabilidades de conseguir el éxito. ¡NO DEJE DE DEJARLO! Si piensa que un tratamiento no funciona para usted, intente otra cosa.

## Referencias

Este Consumer Information Sheet está basado en una revisión sistemática y en un Best Practice Information Sheet realizados por el Instituto Joanna Briggs bajo la orientación de un panel revisor de expertos clínicos.

The Joanna Briggs Institute, Smoking Cessation Interventions and Strategies for Hospitalised Patients: An Evidence Based Integrative Review. Health Promotion Unit, Royal Adelaide Hospital; 2000. (unpublished)

## Estrategias y tratamientos

### Terapia de Sustitución de la Nicotina

La TSN es una elección muy popular para los que intentan dejar de fumar y está disponible en varias formas, como chicles, parches, sprays, inhaladores y pastillas.

Los parches y los chicles son los más utilizados y las formas más investigadas de TSN. Existe evidencia que indica que los parches llevados durante 16 horas al día son tan efectivos como los llevados 24 horas. La duración del tiempo de tratamiento dependerá de su progreso individual.

Sin embargo, un tratamiento que dure más de 8 semanas no aumentará sus probabilidades de dejarlo.

Debería tenerse en cuenta que aunque el índice de personas que lo dejan con TSN es favorable con respecto a tratamientos alternativos, la recaída también es común, por lo que deberían considerarse otras alternativas donde la TSN ha fallado repetidamente.

### Consejo individual y Terapia de grupo

Dependiendo de lo que le haga sentir cómodo, puede decidir implicarse en una terapia de consejo individual o de grupo. Ambas formas de consejo han demostrado ser altamente efectivas y beneficiosas para los fumadores.

### Terapia de aversión

La terapia de aversión es una forma de terapia comportamental que le anima a asociar el tabaco con algo negativo o desagradable. La forma más común de terapia de aversión es fumar de manera rápida, en la que el sujeto debe fumar mucho más de lo habitual. Aunque los resultados de la investigación fueron favorables con respecto a la terapia de aversión, los estudios eran de baja calidad y este enfoque debería interpretarse con precaución.

### Terapias Alternativas

Las terapias alternativas para ayudar a dejar de fumar incluyen la hipnoterapia y la acupuntura. Basados en la evidencia, ambos tratamientos no mostraron ningún beneficio importante y no pueden ser recomendados para ayudar a dejar de fumar.

### Tratamiento de auto-ayuda

Puede elegir llevar a cabo un programa para dejar de fumar sin ayuda de un profesional de la salud. Las estrategias de auto-ayuda incluyen materiales escritos, cintas de audio o video, programas informáticos y líneas telefónicas. Los programas de auto-ayuda disciplinados han resultado ser ligeramente más efectivos cuando son individualizados y combinados con sistemas de apoyo personalizados.

## La evidencia sugiere...

- La Terapia de Sustitución de la Nicotina (TSN) debería ofrecerse como la primera opción de tratamiento para ayudarle a dejar de fumar.

- Las decisiones sobre qué forma de TSN utilizar deben tomarse de acuerdo a sus necesidades, preferencias, tolerancia y consideraciones de precio.

- Los parches de nicotina solamente deben llevarse mientras está despierto (16 horas al día) y si el tratamiento con parches dura más de 8 semanas no aumenta sus probabilidades de dejarlo.

- Cuando se ofrecen chicles de nicotina, se recomienda un chicle de 4mg si es un fumador altamente dependiente y de 2mg si es un fumador de baja dependencia.

- La TSN debería complementarse con consejos sobre otras estrategias que le ayuden a dejar de fumar.

- Si existe preocupación por ganar peso, pueden recomendarse los chicles de nicotina.

- Las terapias individuales y colectivas son igualmente efectivas para ayudarle a dejar de fumar.

- Si elige los programas de auto-ayuda, deberían ofrecerle también apoyo personalizado.

- Se recomienda que para desengancharse del hábito, es mejor utilizar múltiples tratamientos que uno sólo.