

**INFORME ASESORAMIENTO**  
**Miguel Angel Beltrán Viciano**  
**Conselleria de Sanitat**  
**UA Trinitat**  
**Médico Conductas Adictivas**  
[www.mabeltran.com](http://www.mabeltran.com)  
[mabeltranviciano@gmail.com](mailto:mabeltranviciano@gmail.com)

# **PROYECTO APLICACIÓN TICs EN PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA**

## **MARCO TEÓRICO**

### **Introducción**

Siendo el tabaquismo la adicción más prevalente a nivel mundial, las autoridades sanitarias OMS, Unión Europea (Plan de acción en materia de lucha contra la droga 2017/20) y Ministerio de Sanidad (Plan Nacional sobre Drogas, <http://www.pnsd.msssi.gob.es/>) tienen priorizada, las intervenciones preventivas y de educación para la salud en esta materia

La Generalitat Valenciana a través de la Conselleria de Sanitat en el desarrollo de Plan Autonómico sobre Drogodependencias y otros trastornos adictivos, tiene planteado en cumplimiento del IV Plan de Salud de la Comunidad Valenciana, el abordaje de la prevención y promoción de la salud en la materia de adicciones, en especial del tabaquismo. El decreto Legislativo 1/2003 de 1 de abril, del Consell de la Generalitat, por el cual se aprueba el texto refundido de la Ley de Drogodependencias y otros trastornos adictivos, regula la prevención, asistencia e integración social de los drogodependientes, como un área prioritaria en las actuaciones que se desarrollan en materia de Drogodependencias y otros trastornos adictivos.

La Consellería de Sanidad a través de la Dirección General de Asistencia Sanitaria y la Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias y otros trastornos adictivos desarrollan políticas y actuaciones de prevención de drogas en los ámbitos escolar, familiar y comunitario. Gran parte de estas actuaciones requieren de la cooperación de las administraciones locales, siendo el municipio el escenario idóneo para articular las estrategias de prevención, cuyo desarrollo se realiza en las Unidades de prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCAS) y actividades preventivas desarrolladas en los municipios adheridos a la red Xaxasalut. Estas Unidades en número de 71 ofrecen un marco municipal o mancomunitario de actuaciones ordenado de las políticas preventivas de esta materia que dan respuesta a las necesidades de la ciudadanía para la protección en esta materia.

## **Epidemiología del Tabaquismo en la Comunidad Valenciana**

El tabaco es la segunda sustancia psicoactiva de mayor consumo referido por los valencianos (tras el alcohol). Según los datos obtenidos, fuma o ha fumado alguna vez el **55% de la población de la Comunidad Valenciana entre 15 y 65 años**. El 45% no ha fumado nunca. Una de las características fundamentales del consumo de tabaco es el hábito frecuente: de quienes han fumado en alguna ocasión, más de dos tercios son fumadores diarios en la actualidad (el 41,8% del total de la población). Sólo el 1,9% se declaran fumadores ocasionales y el 11,3% ex –fumadores.

Respecto a 2006 se observa un incremento en el porcentaje de fumadores diarios (del 39% al 41,8%), sin que aumente el porcentaje total de quienes han fumado en alguna ocasión: se han convertido en fumadores diarios casi un 2% de quienes en 2006 se declaraban fumadores ocasionales y un 1,6% de los ex -fumadores habrían vuelto a fumar. Las diferencias en el hábito tabáquico son significativas en relación con el sexo y la edad.

Respecto al sexo sigue manteniéndose un porcentaje superior de fumadores entre los **varones: el 47,6% son fumadores diarios frente al 36,2% de mujeres**. Más de la mitad de las mujeres (53,2%) dicen no haber fumado nunca frente al 36,6% de los varones. En cuanto a la edad, el porcentaje de no fumadores es muy superior entre los 15 y 18 años (62,1%), y desciende según lo hace la edad, excepto en el grupo de más de 45 años (probablemente por el menor número de mujeres fumadoras por encima de esa edad). Correlativamente crece el porcentaje de fumadores diarios, que es también más bajo entre los 15 y 18 años, que en todo caso alcanza un tercio de este grupo de edad (33,3%). **El porcentaje mayor de fumadores diarios se encuentra entre los 25 y 34 años**. Es importante, no obstante, analizar los datos de consumo por edades según el sexo; vemos como la distancia entre el porcentaje de fumadores diarios y de fumadoras diarias se reduce de forma importante según lo hace la edad. Si entre los mayores de 45 años el porcentaje de varones fumadores diarios es casi 20 puntos superior al de las mujeres, por debajo de los 45 años la diferencia se sitúa entre 4 y 5 puntos hasta los 18 años. Sin embargo entre los 15 y 18 años observamos como es superior el porcentaje de chicas que fuman a diario que el de chicos, en algo más de 3 puntos (34,6% frente al 31,4%).

## **Programas preventivos para las adicciones en la Comunidad Valenciana**

Se implementan en relación a población dirigida: Escolar, Familiar y Comunitario.

Considerando que las diferentes medidas preventivas, pueden dirigirse a la población en su totalidad o a determinados grupos de población, se diferencian 3 niveles de Prevención:

- a) Prevención Universal: dirigida a la población en términos generales con la finalidad de evitar factores de riesgo y potenciar factores de protección.
- b) Prevención Selectiva: se orienta a aquellos subgrupos de población que tienen un riesgo mayor de ser consumidores (grupos de riesgo).
- c) Prevención Indicada: Centrada en grupos de consumidores de alto riesgo.

Los materiales están disponibles en las **UPCCAS** y desde allí se distribuyen para la realización de los mismos a diferentes colectivos.

Existe un Comité Asesor Autonómico EN Materia de Prevención, con funciones de de valoración, evaluación y aceptación de Programas Preventivos en Materia de Adicciones y evaluación de resultados, de aplicación en ámbito de la Comunidad Valenciana. Lo forman profesionales de reconocido prestigio profesional (Profesorado Universitario docente e investigador, Facultativos

Asistencial y Prevención de las adicciones, Salud Pública,...), que se reúne periódicamente a solicitud de la Secretaria Autonómica de Drogodependencias ([http://www.san.gva.es/documents/156344/1654585/2018\\_6678%281%29.pdf](http://www.san.gva.es/documents/156344/1654585/2018_6678%281%29.pdf)).

En la actualidad se aplican en nuestra Comunidad autónoma, los Programas preventivos con carácter universal en edades escolares (Primaria, ESO) en colegios públicos y concertados de la Conselleria de Educación. Se aplican en AMPAS, escuela de padres,.. , programas de prevención y asesoramiento a familias, en ámbito de prevención selectiva e indicada.

Los materiales y programas, frecuentemente utilizados por el profesorado y facilitado por los agentes de prevención (psicólogos, enfermería, trabajo social) de las UPCCAS. Se aplican directamente en las aulas por parte del profesorado, de manera transversal. Y asesoran a los gabinetes psicopedagógicos de los colegios e institutos públicos en esta materia, ante prevención terciaria (problemáticas concretas), siendo atendidos alumnos y familias en las UCAs/Uas de la Consellería de Sanitat por derivación de UPCCAS, médicos/enfermería de AP: Intervención breve, Psicoterapia motivacional, historia toxicológica tabaquismo en SIA, evaluación de estadios de cambio de Prochazka y DiClemente: Indicando a tratamiento Evaluaciones de Test Richmond: 6-10 y Test Fageström moderado-severo. Con herramientas psicoterapéuticas y farmacológicas indicadas para cada caso particular y posterior seguimiento para Prevención de recaídas en las mismas.

Los Programas Preventivos más utilizados en nuestro medio para la adicción tabáquica son (<http://www.san.gva.es/documents/156344/1655716/Promoci%C3%B3%20de+la+Salut+y+Prevenci%C3%B3%20de+la+malatia+Serveis+a+1%C2%B4Entorn+Escolar+17-18+val.pdf>):

**PROGRAMA BRUJULA.** Prevención Drogodependencias en el ámbito escolar. ( 1- Primer ciclo de Educación Primaria , 2- Segundo ciclo, 3- Tercer ciclo). UPCCA. Ayuntamiento de Alicante.

**PROGRAMA PIPES.** Prevención Drogodependencias en el ámbito escolar. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). Prevención Drogodependencias en el ámbito escolar. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

**PROGRAMA PREVENIR PARA VIVIR.** Prevención escolar (6-12 años). Dirigido a alumnos de educación infantil y primaria, que incluye una guía de trabajo con padres. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

**PROGRAMA LA AVENTURA DE LA VIDA.** Prevención escolar (8-12 años). Dirigido a alumnos de educación infantil y primaria. Fundación Educación Experimental (EDEX).

**PROGRAMA ORDAGO.** Prevención Drogodependencias en el ámbito escolar Alumnos de ESO (12-16 años). Fundación Educación Experimental (EDEX).

**PROGRAMA BARBACANA.** Prevención Drogodependencias en el ámbito escolar. Alumno se ESO. INID. Universidad Miguel Hernandez.

**PROGRAMA PAPPS.** Prevención y promoción de hábitos saludables en Atención Primaria de la Salud. Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc). Aplicación en consultas y revisiones de salud en Atención Primaria en la Comunidad Valenciana.

**AULA DE TABACO.** Centros de Salud Pública de la Comunidad Valenciana. Programas Preventivos escolares y comunitarios. Ferias de Salud. Actividades preventivas de Xarxasalut.

<http://dgsp.sp.san.gva.es/sscc/progSalud.jsp?CodProg=PS23&Opció=SANMS12341&MenuSup=SANMS142&Nivel=2>

### **Otros Programas y materiales preventivos utilizados:**

[http://www.san.gva.es/documents/156344/1655716/Catalogo+Programas+y+Materiales++Servicio+de+Gestion+de+Drogodependencias+y+Otros+Trastornos+Adictivos+17-18\\_COMPRI-MIDP.pdf](http://www.san.gva.es/documents/156344/1655716/Catalogo+Programas+y+Materiales++Servicio+de+Gestion+de+Drogodependencias+y+Otros+Trastornos+Adictivos+17-18_COMPRI-MIDP.pdf)

## **PLAN DE ACCION**

Proporcionar las herramientas de apoyo necesarias a través de las TICs para la mejora de la implantación de los Programas Preventivos en materia de Drogodependencias (tabaquismo y otras conductas adictivas) que se están llevando a cabo a través de las UPCCAS, en la Comunidad Valenciana.

- APPs para móvil (android, iOS).
- APPs para ordenador (PC, MAC).

El uso generalizado de los móviles y los ordenadores a las edades donde la prevención primaria y secundaria son más necesarios, especialmente en grupos de población específicos, problemas de adaptación en medio escolar, problemas de ámbito familiar o social. Hacen de estas herramientas con sus aplicaciones, una oportunidad para reforzar aquellos programas preventivos y darles una indicación de refuerzo continuado a las actividades saludables, con una terminología adaptada a las edades, género y problemáticas asociadas (mentales o físicas) de la población diana sobre la que debemos influir de manera preventiva, ayudándonos al alcance de la universalidad en nuestras intervenciones preventivas.

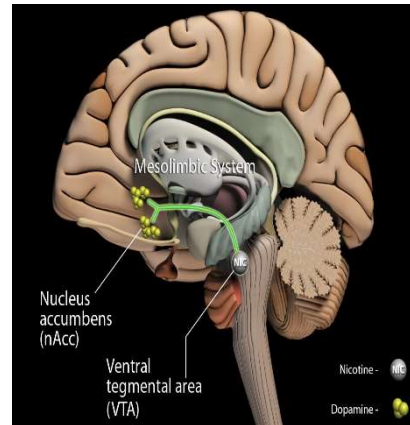
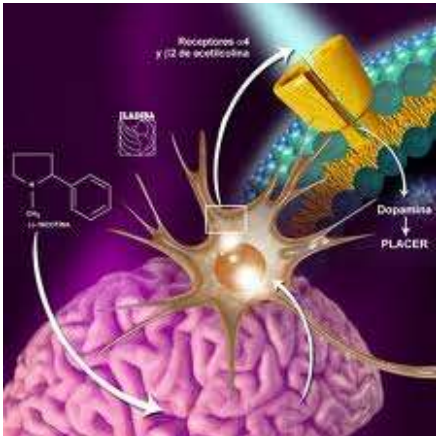
El diseño de juegos de ordenador disponibles en aplicaciones preventivas de salud, es una forma interactiva de plantear técnicas de “role playing”: para toma de decisiones, educar en valores y nos proporcionan la capacidad de interactuar en las poblaciones más vulnerables, donde la presión grupal y otros factores de riesgo, están fomentando la conducta adictiva tabáquica.

Ejemplos de herramientas (TICs: DVDs para ordenadores) que se utilizan en la Comunidad Valenciana en el terreno preventivo son:

- Preven-Tic, dirigido a mayores de 12 años (alumnos de educación secundaria: batxillerato y ciclos formativos): Adicciones comportamentales, buen uso de las herramientas tecnológicas y dotar de factores de protección frente a las mimas.
- Preventec 3.1 (Programa de Prevención de adicciones Tecnológicas).
- Ludens (Programa de prevención ludopatías).
- Mirat (Programa prevención selectiva de las drogodependencias). Utilidad en sancionados por consumo en la vía pública, permite su realización evitar la sanción administrativa.

## EJEMPLOS

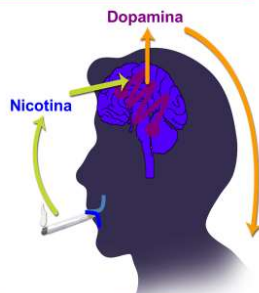
- Ejemplo de impacto visual de imágenes, a las que pueden acceder los usuarios en el contexto preventivo (Bases neurobiológicas de la adicción tabáquica, Sistema cerebral de refuerzo):



- Ejemplo de impacto visual de imágenes, a las que pueden acceder los usuarios en el contexto preventivo (Ciclo de la adicción, Test de Richmond):

### Ciclo de la adicción a la nicotina

- La unión de la **nicotina** al receptor aumenta la liberación de **dopamina**
- La **dopamina** produce una sensación de placer y calma
- La disminución de los niveles de dopamina entre cigarrillos produce síntomas de abstinencia como irritabilidad y estrés
- El fumador siente la necesidad de consumir **nicotina** para liberar más **dopamina** y recobrar la calma y el placer
- Cuando disminuyen los niveles de **nicotina**, los receptores vuelven a estar abiertos provocando hiperexcitabilidad que produce las ansias por fumar



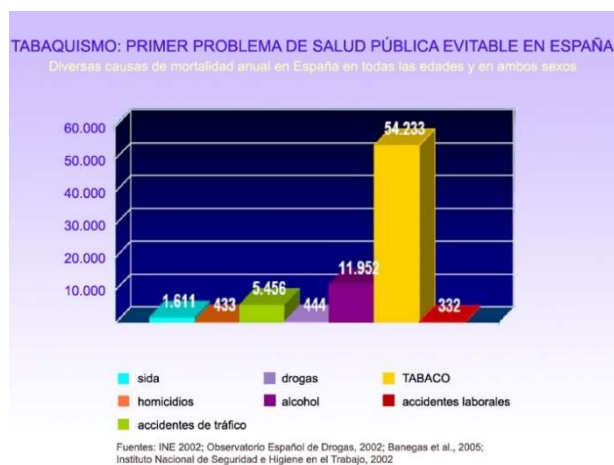
1. Jarvis MJ. BMJ. 2004; 328:277-279. 2. Picciotto MR, et al. Nicotine and Tob Res. 1999; Suppl 2:S121-S125.

### Test de Richmond

- 1- Le gustaría dejar de fumar definitivamente?  
 0- no 1- si
- 2- Cuanto interés tiene en hacerlo?  
 0- nada 1- quizás 2- bastante 3- mucho
- 3- Va a intentarlo en las próximas dos semanas?  
 0- no 1- quizás 2- si 3- si definitivamente
- 4- Cree que habrá dejado en 6 meses?  
 0- no 1- quizás 2- si 3- si definitivamente

Muy motivado	9 a 10
Bastante motivado	hasta 6
Poco motivado	menos de 6

- Ejemplo de impacto visual gráficos, a las que pueden acceder los usuarios en el contexto preventivo (Tabaco problema de Salud Pública evitable en España, Mortalidad por enfermedad coronaria proporcional al número de cigarrillos fumados):



- Ejemplo de impacto visual de videos, a las que pueden acceder los usuarios en el contexto preventivo (Experimento en el aula, efecto de fumar sobre los pulmones, actual campaña preventiva tabaquismo del Ministerio de Sanidad, acceso a blogs de profesionales que trabajan en tabaquismo, recursos preventivos en la Comunidad Valenciana UPCCAS):

<https://youtu.be/DS8-dnc4-4M>

<https://youtu.be/7wsidZERIZM>

<http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/home.htm>

<http://educacionpapps.blogspot.com/2019/09/el-tabaco-ata-y-te-mata-en-todas-sus.html?m=1>

<http://www.san.gva.es/documents/156344/1655716/llicitat+UPCCA+2019.pdf>

## BIBLIOGRAFÍA

- Adell, M.C.; et al (2003). Ayude a sus pacientes a dejar de fumar. Ed: EMISA. pags: 85.
- Alonso, C., y del Barrio, V. (1997). Efectividad de tres intervenciones para la prevención del consumo de tabaco en el medio escolar. Revista de Psicología General y Aplicada, 50(2):223-241.
- Barrueco, M.; Hernandez, M.A.; Torrecilla, M. (2006). Manual de Prevención y Tratamiento del tabaquismo. Ed: ERGON. 3ª ed: pags: 75-313.
- Beltrán, MA (2002). Tratamiento del tabaquismo. Ed: Autor. pags: 25.
- Beltrán, M.A.; Monreal, M., Lara, A., Hinarejos, F. (2010). Tratamiento farmacológico del tabaquismo. En: Trastornos por cannabis, nicotina e inhalantes volátiles. Ed: Autor; pags: 4-20.
- Bruvold, W.H. (1993). A meta-analysis of adolescent smoking prevention programs. American Journal of Public Health, 83, 872-880.
- Carreras, J.M. et al (2001). Como dejar de fumar en la empresa. Ed: Novartis. Transparencias.
- *Decreto Legislativo 1/2003, de 1 abril del Consell de la Generalitat Valenciana.*



- Espada, J.P., Rosa, A.I., y Méndez, F.X. (2003). Eficacia de los programas de prevención escolar con metodología interactiva. *Salud y Drogas*, 3(2), 61-82.
- García, P., Fernández, A., Carrillo, A., y Sánchez, J.M. (2006). Comparación de la eficacia de un programa de prevención del tabaquismo en la escuela desarrollado por personal sanitario con otro desarrollado por personal docente. *Revista de Calidad Asistencial*, 21(3), 129-136.
- García-Rodríguez, J.A., y López, C. (1998). *Guía Técnica Barbacana I*. Alicante: INID-UMH.
- García del Castillo, J.A., López, C., Fernández, I., y Catalá, L. (2003). Evaluación del programa de prevención de drogas «Barbacana». *Salud y Drogas*, 3(1), 33-55.
- Gázquez, M., García del Castillo, J.A., y Espada, J.P. (2010). Eficacia de los programas de prevención escolar en función del agente preventivo: profesores vs expertos. *Health and Addictions*, 10(2), 111-131.
- Generalidad Valenciana (1992). Programa de prevención y disminución del consumo de tabaco en la comunidad Valenciana. Ed: Consellería de Sanidad. Pags: 17.
- Generalidad Valenciana (2003). *Viure en Salut* n°: 58. Tabaquisme. Ed: Conselleria de Sanitat. pags:19.
- Generalidad Valenciana (2009). Tabaco. En: *El consumo de drogas en la comunidad Valenciana 2008*. Ed: Conselleria de Sanidad. Cap: 3. pags: 29-38.
- Generalidad Valenciana (2007). Plan Estratégico sobre drogodependencias y otros trastornos adictivos. Ed: Consellería de Sanitat. Pags: 36-37. <http://www.san.gva.es/web/dgas/iii-plan-estrategico-de-drogodependencias-y-otros-trastornos-adictivos>
- Gold, M.S. (1996) Tabaco. Ed: Ediciones en Neurociencias. Pags: 267
- Hughes, J.R.; et al (2001). Guía Clínica para el tratamiento de la dependencia de nicotina. Ed: Psiquiatría.
- Jimenez-Ruiz, C.A. et al (2007). *Tratado de Tabaquismo*. Ed: Ergon. 2ª Ed. pags: 565.
- Ley de Drogodependencias y otros trastornos adictivos de la Comunidad Valenciana. <http://www.san.gva.es/documents/156344/1654585/3+Decreto++78-1999+Acreditacion+Programas+de+Prevencion.pdf>
- Ley10/2014, de 29 de diciembre, de Salud de la Comunitat Valenciana.
- Ley Orgánica 28/2005, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y regulador de la venta y suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.
- López, S., y Rodríguez-Arias, J.L. (2010). Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según sexo. *Psicothema*, 22(4), 568-573.
- Míguez, M.C., y Becoña, E. (2009). El consumo de tabaco en estudiantes de psicología a lo largo de 10 años. *Psicothema*, 21(4), 573-578.
- OMC (2006). Guía de Buena Práctica Clínica en el Abordaje del tabaquismo. Ed: Ministerio de Sanidad y Consumo. Pags: 126.
- Orden 4/2005, de 3 de diciembre, de la Consellería de Sanitat Universal i Salut Pública, por la que se aprueban las bases reguladoras de las subvenciones en materia de atención y prevención de las drogodependencias y otros trastornos adictivos. <http://www.san.gva.es/documents/156344/1654585/ORDEN+DE+SUBVENCIONES+2015.pdf>
- Pardell, H.; et al (2002). Epidemiología, fisiopatología y diagnóstico del tabaquismo. Ed: Profármaco. Pags: 54.
- Plan de acción de la UE en materia de lucha contra la droga 2017-2020 (2017/C 215/02) C.F.R. (2017).
- IV Plan de Salud de la Comunitat Valenciana 2016/2020.
- Prochazka, J.; DiClemente, C. C.; Velicer, W. (1985). Predicting change in smoking status for self changer. *Addict. Behav.*;10:395-406.
- Saber Vivir (1999). *Salud para fumadores*. Ed: RBA. Pags: 155.
- Skara, S., y Sussman, S. (2003). A review of 25 long-term adolescent tobacco and other drug use prevention program evaluations. *Preventive Medicine*, 37, 451-474.