

La deshabituación tabaquica con técnicas de medicina tradicional y natural

Smoking cessation with natural and traditional techniques

¹Dra. María Asunción Tosar Pérez, Elda Alba del Pozo², Tatiana Calzadilla Quintana³, Dra. Silvia V. Castellanos Veitia⁴

¹Especialista Primer Grado Medicina General Integral. Especialista Segundo Grado Medicina Tradicional y Natural. *Master* en Medicina Bioenergética y Natural. Asistente. Calle 377 entre 168 y 178. Reparto Mulgoba, Municipio Boyeros. Ciudad de La Habana Teléfono: 6837219. atosar@infomed.sld.cu

²Licenciada en Psicología. *Master* en Medicina Bioenergética y Natural. ealbp@infomed.sld.cu

³Licenciada en Enfermería. *Master* en Medicina Bioenergética y Natural. Instructora. Calle 409 núm. 18603 Altos entre 186 y 188 Santiago de las Vegas. tatianacq@infomed.sld.cu

⁴Especialista Primer Grado Medicina General Integral.

RESUMEN

Se realizó un estudio longitudinal en la Clínica de Medicina Tradicional Natural Boyeros, en los años 2004 al 2006, con los objetivos de evaluar la efectividad de las técnicas auriculoterapia, terapia floral y la terapia grupal en la deshabituación tabáquica; describir síntomas más frecuentes que aparecen en la abstinencia según tratamiento e identificar posibles causas de recaída. Se incorporaron 1 080 pacientes de ambos sexos y se dividieron en tres grupos de tratamientos al azar: Auriculoterapia, Terapia Floral y Terapia Grupal. Las Terapias constaron de 12 sesiones. Los puntos que se utilizaron en la auriculoterapia fueron el Shen Men, hígado, pulmón y punto hambre, la esencia floral fue el *Rescue Remedy*. El 65.0 % de los pacientes tuvieron una evolución satisfactoria. La terapia floral fue la técnica más eficaz. Las situaciones estresantes fueron motivos de recaídas. Los síntomas presentes en la abstinencia fueron la ansiedad, irritabilidad y la sensación de hambre.

Palabras clave: Deshabituación tabáquica/Medicina Natural y Tradicional/

ABSTRACT

A longitudinal study was carried out in the Clinic of Medicine Traditional Natural Cowherds, City of the Havana, from year 2004 to 2006, with the objectives of evaluating the effectiveness of the technical auriculoterapia, floral therapy and the group therapy in the *Smoking cessation*, to describe more frequent symptoms that appear in the abstinence according to treatment and Identifying its possible relapse causes. 1080 patients of both sexes incorporated, and they were divided at random in three groups of treatments: Auriculotherapy, Floral Therapy and Group Therapy. The Therapies consisted of 12 sessions. 65.0% of the patients had a satisfactory evolution. The floral therapy was the most effective technique. The stress situations were reasons of relapses. The symptoms of the abstinence were: anxiety, irritability and the sensation of hunger.

Key words: *Smoking cessation*, / Medicine Traditional Natural/

INTRODUCCIÓN

El tabaco se considera como droga y se puede definir como: "Toda sustancia natural o artificial, de efectos psicoactivos, cuyo consumo frecuente conduce a la tolerancia y dependencia con la determinación de efectos nocivos sobre el sujeto, la sociedad y ambos"; además conocemos que el tabaco se clasifica como una droga legal o droga estimulante depresora.¹ Según estudios realizados, se estima que aproximadamente 40% de la población cubana fuma y la mayor incidencia se encuentra entre las mujeres y los adolescentes. De aquí la importancia de implementar medidas y planes de acción encaminados a la prevención y/o reducción del tabaquismo en la población.

Las técnicas de Medicina Natural y Tradicional han sido empleadas con éxito en los tratamientos dirigidos a la erradicación del tabaquismo. La auriculoterapia es un método que se utiliza tanto para diagnóstico de algunas enfermedades, como para su tratamiento.² Otro de los métodos terapéuticos más difundido es la terapia grupal que centra sus factores curativos en la propia dinámica del grupo.³ Cada sujeto pasa por un proceso de aprendizaje-reaprendizaje que le permite ensayar nuevos patrones de conducta. Además se incorpora a la deshabituación tabáquica los remedios florales,^{4,5} los cuales son preparados vibracionales que conservan las cualidades energéticas de la flor y constituyen profundos medios de transformación de los seres humanos y se utilizan para tratar las emociones del individuo.

Objetivo general

Evaluar la efectividad de las técnicas auriculoterapia, terapia floral y la terapia grupal en la deshabituación tabáquica.

Objetivos específicos

Caracterizar a los pacientes según variables edad, sexo, síntomas iniciales.

Describir síntomas más frecuentes que aparecen en la abstinencia, según tratamiento.

Evolución de los pacientes, según tratamientos aplicados.

MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó un estudio longitudinal en el Centro de Desarrollo de MTN del municipio Boyeros, en el período comprendido desde el 2004 al 2006. Se incorporaron al estudio, un total de 1 080 pacientes. Las variables seleccionadas fueron, edad, sexo, tipo de tratamiento, recaídas, evolución de los pacientes; las mismas se operacionalizaron según tipo.

Se dividieron en tres grupos al azar.

Grupo I:

Se sometió a 10 sesiones de tratamiento (10 semanas), 1 vez por semana de auriculoterapia en los puntos Pulmón, Riñón, Shen Men, Bazo e Hígado; esta terapia se evaluó semanalmente.

Grupo II:

Recibió tratamiento con Terapia floral con la esencia de *Rescue Remedy*; se aplicó el tratamiento 4 gotas sublingual cada 1 hora, las primeras 24 horas del tratamiento y a partir del segundo día, 4 gotas sublingual cada 4 horas; es decir, 6 veces al día durante las 10 semanas del tratamiento.

Grupo III:

Recibió Terapia Grupal, la cual consistió en terapia de grupo, donde se brindaron técnicas de autocontrol., El tratamiento constó de 12 sesiones terapéuticas. El método empleado fue el de la suspensión abrupta del consumo de cigarrillos y afrontamiento de la abstinencia. Una vez concluido el programa de tratamiento, los sujetos continuaron en un sistema de seguimiento inicialmente al mes y luego cada 3 meses durante un año. A los pacientes participantes del proyecto, se les informó y se les solicitó su consentimiento por escrito en un documento elaborado al efecto. Los participantes fueron evaluados al inicio de la experiencia antes de la primera sesión de tratamiento y la finalizar la misma.

Criterios de inclusión

- Personas fumadoras que manifiestan intenciones serias de dejar de fumar.
- Edades entre 20 y 65 años cumplidos.
- Consumo de cigarrillo superior a 20 unidades diarias por más de 1 año.

Criterios de exclusión

- Edad: menores de 20 y mayores de 65 años.

- Personas con antecedentes psiquiátricos.
- Otras adicciones concomitantes en el momento actual: alcoholismo, psicofármacos.
- Retraso mental.

El análisis estadístico se basó en técnicas de estadística descriptiva; se emplearon como medidas de resumen, los porcentajes para las variables cualitativas y los promedios para las cuantitativas.

Se recogió toda la información y se conformó una base de datos con una computadora PENTIUM con su análisis en el paquete estadístico SPSS.

RESULTADOS

Al analizar la distribución según la edad y el sexo, el mayor número de casos de forma general estuvo entre los pacientes del grupo etéreo de 41-50 años de edad. El sexo femenino predominó con 68.4%(Tabla 1 y 2).

Tabla 1. Distribución de pacientes según grupos etéreos y grupos de tratamientos.
Boyeros 2004-2006

Edad	Terapia Floral		Auriculoterapia		Terapia Grupal		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
21-30	64	45.7	48	34.2	28	20.0	140	12.9
31-40	75	42.3	51	28.8	51	28.8	177	16.3
41-50	94	23.6	102	25.6	202	50.7	398	36.8
51-60	77	29.6	115	44.2	68	26.1	260	24.0
61-70	50	47.6	44	41.9	11	10.4	105	9.7
Total	360	33.3	360	33.3	360	33.3	1080	100.0

Fuentes: Historias Clínicas

Tabla 2. Distribución de pacientes según sexo

Sexo	Terapia Floral	Auriculoterapia	Terapia Grupal	Total
------	----------------	-----------------	----------------	-------

	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Femenino	223	61.8	234	65.0	282	78.3	739	68.4
Masculino	137	38.0	126	35	78	21.6	341	31.5
Total	360	33.3	360	33.3	360	33.3	1080	100.0

Fuentes: Historias Clínicas

Los síntomas que tenían los pacientes antes de empezar los tratamientos, fueron: ansiedad (37.4%) y síntomas circulatorios (18,9%).

En la Auriculoterapia, los puntos utilizados fueron: el punto Shen Men se les colocó a todos ya que es un punto para equilibrar la mente, el punto pulmón para tratar la tristeza, el punto hígado para tratar la irritabilidad, el punto corazón para tratar los trastornos del sueño, así como el punto hambre para tratar de disminuir el aumento de apetito. La esencia floral utilizada fue el *Rescue Remedys*, la cual es una esencia que se utiliza para las emergencias, y se trataron los síntomas de irritabilidad, ansiedad, entre otros.

Debemos señalar que hubo pacientes que tuvieron recaídas, los motivos principales fueron, situaciones estresantes, reuniones sociales, fiestas, niveles de ansiedad muy elevados, depresión, entre otros. (Tabla 3)

Tabla 3: Síntomas presentes en el síndrome de abstinencia nicotínica (3era sesión)

Síntomas	Terapia Floral		Auriculoterapia		Terapia Grupal		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Aumento de apetito	150	41.6	135	37.5	327	90.8	612	56.6
Constipación	32	8.8	27	7.5	64	17.7	123	11.3
Trastorno sueño	107	29.7	131	36.3	37	29.7	345	31.9
Deseos urgentes de fumar	115	31.9	107	29.7	223	61.9	445	41.2
Ansiedad	83	23.0	59	16.3	113	31.3	265	24.5
Infección Respiratoria Aguda	153	42.5	96	26.6	121	33.6	370	34.2
Total	360	33.3	360	33.3	360	33.3	1080	100.0

Fuentes: Historias Clínicas

Los pacientes tratados en un 72.2% (260) abandonaron el hábito de fumar y los resultados tras el empleo de la técnica de Auriculoterapia, se calificaron satisfactorios, atendiendo a los síntomas en cada paciente. Los pacientes tratados en 73.3% (264) abandonaron el hábito de fumar y los resultados tras el empleo de la técnica de terapia floral, se calificaron satisfactorios atendiendo a los síntomas en cada paciente. Los pacientes tratados con la terapia grupal en 49.2% obtuvieron

evolución satisfactoria y 50.5%(182), no tuvieron evolución satisfactoria para abandonar el hábito de fumar. De forma general, los pacientes evolucionaron satisfactoriamente en 65%; sin embargo, 35% fue no satisfactorio. (Tabla 4).

Tabla 4. Evolución de los pacientes, según técnicas de tratamiento utilizada

Técnicas Aplicadas	Satisfactoria		No Satisfactoria	
	No. Pacientes	%	No. Pacientes	%
Auriculoterapia	260	72.2	100	27.7
Terapia Floral	264	73.3	96	26.6
Terapia Grupal	178	49.4	182	50.5
Total	702	65.0	378	35

DISCUSIÓN

En la Deshabitación tabáquica es posible incorporar los tratamientos de la Medicina Natural y Tradicional con estas técnicas utilizadas en este trabajo fundamentalmente en el momento de la abstinencia nicotínica se logró la disminución de los síntomas de la abstinencia nicotínica y les permitió a los pacientes desde el inicio de su aplicación (tercera sesión) lograr el objetivo que es *de dejar de fumar*; estos aspectos coinciden con estudios realizados,⁶ donde plantean que la Acupuntura puede aliviar los síntomas por lo que se ha incorporado su uso en algunas clínicas de los Estados Unidos. La evaluación de los resultados en este estudio pone de manifiesto una significativa respuesta al tratamiento con las diferentes técnicas de tratamientos utilizadas.

CONCLUSIONES

La terapia floral fue la técnica más eficaz para el tratamiento de la deshabitación tabáquica. Los motivos de recaídas fueron las situaciones estresantes. Los síntomas más frecuentes detectados en los pacientes durante la abstinencia fueron: ansiedad, irritabilidad y sensación de hambre. El mayor número de los pacientes tratados tuvieron una evolución satisfactoria con las técnicas aplicadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. González Menéndez, Ricardo. Cómo liberarse de los hábitos tóxicos: Guía para conocer y vencer los hábitos provocados por el café, el tabaco y el alcohol. Rev Cubana .Med Gen Integr. [online]. 11(3):253-284; mayo-jun., 1995. Disponible en la World Wide Web: <http://scielo.sld.cu/scielo.php> [Citado 15 junio del 2006].
2. Alvarez Tomás Armando. Acupuntura Medicina Tradicional China. Ciudad de La Habana, Cuba: Ediciones Capitán San Luis; 1992.

3 Zaldívar D. Pertinencia de la terapia grupal combinada para el tratamiento de las adicciones. 29 Congreso Interamericano de Psicología. Lima, Perú: 2003.

4 Pastorino M.L. La medicina Floral de Edward Bach. Barcelona: Edit. Urano S.A.; 1989.

5 Vincenzo F. Flores de Bach. Editorial de Vecchi; 1997.

6 *Staff Study Finds Mixed Results for Acupuncture and Smoking Cessation.* Disponible en *Acupuncture Today*. February. 01, Issue 02; 2000. (Acceso 20 febrerodel 2007).