



Cuba Salud

IV Convención
Internacional de Salud
17-21 de octubre, 2022

Técnicas Sugestivas en la deshabituación tabáquica en alumnos. Facultad de Estomatología. 2021

Odalys Mercedes Solar Carballo ¹

Julia María Martínez Lima ²

Leonor Marta Matos Basterechea ³

Isabel Massó Lapó ⁴

¹ ISCM Facultad de Estomatología de la Habana “Raúl González Sánchez”, La Habana. Cuba, odalys.solar@infomed.sld.cu

² ISCM Facultad de Estomatología de la Habana “Raúl González Sánchez”, La Habana. Cuba, juliamml@infomed.sld.cu

³ ISCM Facultad Julio Trigo López. La Habana. Cuba, marta.matos@infomed.sld.cu

⁴ ISCM Facultad Julio Trigo López. La Habana. Cuba, massolapo@infomed.sld.cu

Resumen:

Introducción: El consumo de tabaco se inicia en edades tempranas y constituye factor de riesgo de muchas enfermedades. **Objetivo:** Determinar la efectividad de la sugestión en deshabituación tabáquica en alumnos de la Facultad de Estomatología de la Habana. **Métodos:** Se realizó una investigación cuasi experimental, el universo estuvo constituido por 150 alumnos de la Facultad de Estomatología, año 2021, se seleccionó una muestra de 50 estudiantes por muestreo probabilístico, 25 de ambos sexos, y se les aplicó una encuesta que permitió caracterizar el consumo de cigarrillos. Eran fumadores el 54,0 %. Un 69.2 % fumaban hacía más de 12 meses, cantidad más representativa el sexo masculino, el motivo que predominó fue compartir con los amigos en fiestas representado por el 69.2 %. Se realizaron técnicas de sugestión verbal y visual, se aplicó una segunda encuesta. **Resultados:** Después de aplicada la sugestión disminuyó la cantidad de alumnos fumadores de un 54,0 a un 26,05%, lográndose una disminución del consumo en ambos sexos. **Conclusiones:** El consumo de cigarro disminuyó a la mitad con respecto a la cantidad de alumnos que fumaban antes de aplicarse la sugestión, resultado similar en ambos sexos. La mitad de los alumnos que continuaron fumando deseaban dejar de hacerlo. El conocimiento se elevó en la totalidad de los alumnos. La efectividad de la técnica sugestiva fue elevada en la deshabituación tabáquica.

Palabras clave: Sugestión, técnicas sugestivas, deshabituación tabáquica, estudiantes

I. INTRODUCCIÓN

La adicción al tabaco, una de las mayores amenazas para la salud pública, es la primera causa de invalidez y muerte prematura en el mundo. Mata a más de siete millones de personas anuales. (1) Según la Organización Mundial de la Salud el tabaquismo es la principal causa prevenible de morbilidad y mortalidad en los países desarrollados y una de las mayores amenazas para la salud pública. (2)

Muchos individuos inician el tabaquismo en la adolescencia. En Cuba el control del tabaquismo comenzó en 1960. En Cuba, el tabaquismo pasivo es frecuente, y los fumadores pasivos enferman por esta causa. (3) Existe un mayor costo institucional en la atención primaria de salud, con los problemas de salud afines con el tabaquismo, debido a su relación con la aparición de enfermedades, que pueden causar morbilidad y mortalidad y una elevada utilización del Cuerpo de Guardia. (4) Muchas son las enfermedades que produce el consumo de cigarro, desde cáncer en tracto digestivo, sistema urinario y problemas cardiovasculares. (5)

La existencia de la sobre mortalidad de un fumador activo condiciona la existencia de la pérdida absoluta de productividad laboral, además de los costos adicionales acarreados al sistema sanitario, implica un costo importante para la sociedad. (6)

Los recursos de la industria tabacalera para mantener su mercado, superan con creces lo que dispone la salud pública para contrarrestarla y promover la salud y la atención a la enfermedad relacionada con dicha adicción, cada día se vuelve más costoso. (6,7)

El consumo activo de cigarrillos y tabacos en Cuba en el 2011 implicó un costo por pérdida absoluta de productividad laboral de 3,22 años para los hombres, una pérdida económica potencial de remuneración salarial de 165 millones de pesos y un ahorro nacional bruto no alcanzado de 52,6. (7)

Por otra parte, la consulta de deshabitación tabáquica presenta el mayor costo unitario (CUP 77,73), seguido de los cirujanos maxilofaciales (CUP 50,00), cifras que obedecen a la amplia variedad de profesionales que atendieron a estos casos sujetos a estudio en las dos modalidades de servicios aquí referidas, además del incremento de gastos relacionados con material gastable, medicamentos, reactivos y personal de salud. (4,8) En el 2018, el consumo per cápita de cigarrillos en la población cubana de 15 años y más, era de 1536 cigarrillos, lo que equivale a 76,8 cajetillas de 20 cigarrillos. O sea, cada cubano en esas edades fumó 4,2 cigarrillos diarios. (4)

Los adolescentes, grupo vulnerable, dada la curiosidad y necesidad de experimentar, necesidad de integración a un grupo, afán de disfrute de su propio cuerpo, sentimientos de rebeldía, labilidad afectiva, búsqueda de su propia identidad y camino, así como marcados sentimientos de omnipotencia; este último los lleva a una nula o baja percepción del peligro, que contribuye a comportamientos de riesgos, lo cual explica en gran parte que el cuadro de morbilidad y mortalidad de esta etapa de la vida se encuentre vinculado generalmente a situaciones como el embarazo, las infecciones de transmisión sexual, los accidentes, el homicidio y el consumo de drogas. (8,9)

Las adicciones afectan la salud mental, ocasiona trastornos cognitivos, emocionales y comportamentales, sobre todo en la adolescencia. (10) Los motivos más frecuentes de consumo están dados por el hecho de que las drogas se convierten en un camino fácil y rápido para sentirse bien, un modo de ganar aceptación en el grupo, ayuda a modificar sentimientos displacenteros, satisfacer la curiosidad sobre sus efectos, reducir la tensión y el estrés, aliviar la depresión, hacer frente a las presiones de la vida, expresar independencia y hostilidad o solo para uso recreativo. (9, 11)

Entre las técnicas afines a la hipnosis, la sugestión puede resultar útil en el combate de las adicciones, pues se trata de una excitación concentrada en un punto o área de la corteza cerebral, provocada por la

acción de la palabra, reflejo condicionado más simple y típico del hombre, resultado de una influencia verbal no argumentada lógicamente del inductor sobre la psiquis del sujeto, que depende de la personalidad de quien la aplica y de quien la recibe de forma no crítica. (9, 11)

La hipnoterapia ericksoniana (HE) es una forma de tratamiento breve que se emplea en un estado de concentración o relajación que incluye cuatro fases: la alteración de la atención, modificación de la intensidad, disociación y la elección de otras respuestas. Desde hace una década se documentó que la HE es una técnica que lleva al paciente a un estado de mayor receptividad no tiene efectos adversos. (11)

Sobre el uso de la hipnoterapia para la cesación del consumo de tabaco se encontraron estudios que afirman que se considera una estrategia igualmente eficaz que otros tratamientos y que cuenta con la ventaja de ser eficiente, breve y económica. En ellos, la hipnosis fue usada como técnica aislada y como adyuvante, mejorando la adhesión terapéutica e incrementando la probabilidad de éxito terapéutico. (12)

Dada las fatales consecuencias que trae el consumo de cigarrillos, muchos han sido los esfuerzos realizados para su eliminación, aplicando diversos tratamientos incluyendo métodos como la hipnosis. Entre las técnicas afines a la hipnosis, la sugestión puede resultar útil, pues se trata de una excitación concentrada en un punto o área de la corteza cerebral, provocada por la acción de la palabra, es el proceso psicológico mediante el cual personas, medios de comunicación, libros, imágenes (13,14) y toda clase de entes que manipulen conceptos y sean capaces de emitir información pueden guiar, o dirigir, los pensamientos, emociones, sentimientos o comportamientos y estados físicos de otras personas. La técnica tiene la capacidad de reprogramar ciertas funciones cerebrales se puede influir sobre la fuerza o intensidad de los fenómenos psíquicos, modificar actitudes en las personas, incluso hasta cambiar el reflejo adecuado de la realidad objetiva. (13,14)

Conociendo las ventajas y desventajas de las técnicas sugestivas, sus beneficios en la salud del hombre, además de ser de fácil de aplicación y poco costo, nos motivamos a realizar esta investigación con el objetivo de determinar la efectividad de la sugestión en la deshabitación tabáquica en los alumnos de la Facultad de Estomatología.

II. MÉTODO

Se realizó una investigación cuasi experimental de enero a diciembre del año 2021, en edades comprendidas entre 19 y 23 años, en estudiantes de la Facultad de Estomatología Raúl González Sánchez.

El universo estuvo constituido por 400 alumnos, matriculados en el curso 2020-2021, en la Facultad de Estomatología. Se tomó una muestra mediante un muestreo probabilístico y quedó conformada por 50 estudiantes, 25 de ambos sexos, a los cuales se les aplicó medicina bioenergética y natural con el fin de aumentar el conocimiento sobre los daños del consumo de cigarrillos y fomentar su abandono. A la totalidad de la muestra se le aplicaron técnicas sugestivas. Para la obtención de la información, previo consentimiento informado, se aplicó una primera encuesta, con el fin de determinar el conocimiento de los alumnos objeto de estudio, a cerca del tabaquismo, así como realizar la caracterización del mismo con respecto al hábito.

Se analizaron los datos obtenidos de la encuesta y se elaboró el esquema de intervención con sugestión, con el propósito de elevar el conocimiento de los alumnos sobre el tabaquismo e influir en los cambios de actitud respecto al mismo.

La investigación incluyó la preparación previa de los profesores que participaron en el estudio, para ejecutarla posteriormente, incluyendo, en las diferentes actividades docentes mensajes con sugestión verbal y visual, sobre los efectos nocivos del cigarro en diferentes sistemas del organismo, así como el efecto del cigarro sobre el sistema nervioso central y su poder adictivo, efectos negativos del cigarro en la salud y la belleza y sobre la bioquímica dental. Se realizaron 10 intervenciones en cuanto a sugestión verbal y visual. Las variables fueron: sexo, modalidades de consumo de cigarro, tiempo de práctica del hábito, motivos del consumo y conocimientos sobre el tabaquismo, en cuanto a la utilización de la medicina bioenergética se utilizaron las variables efectiva cuando comenzó la disminución del consumo a partir de la 4 sesión de la sugestión visual y no efectiva, cuando después de la 5 sesión no se mostraban cambios en el conocimiento y disminución del consumo de cigarros. Los resultados obtenidos se procesaron en base de datos Excel y se utilizó el porcentaje como medida resumen.

III. RESULTADOS

Tabla 1 Modalidades de consumo cigarrillo según sexo antes y después de aplicada la sugestión

Consumo de cigarrillos según sexo	Antes de la sugestión						Después de la sugestión					
	Femenino		Masculino		Total		Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Fumadores	16	32,0	11	22,0	27	54,0	6	24,0	7	28,0	13	26,0
1 – 5 diarios	4	16,0	3	12,0	7	14,0	6	24,0	1	4,0	7	14,0
5 - 10 diarios	11	44,0	8	32,0	19	38,0	0	0,0	3	12,0	3	6,0
10 y más al día	1	4,0	0	0,0	1	2,0	0	0,0	3	12,0	3	6,0
Fin de semanas o fiestas	3	12,0	1	4,0	4	8,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Consumen y desean dejarlo	5	20,0	4	16,0	9	18,0	5	83,3	5	71,4	10	76,9
No consumen y desean hacerlo	2	8,0	1	4,0	3	6,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	25	100,0	25	100,0	50	100,0	25	100,0	25	100,0	50	100,0

Después de aplicada la sugestión la cantidad de alumnos fumadores disminuyó aproximadamente a un cuarto de la misma, lográndose resultados similares en ambos sexos, los alumnos que continuaron consumiendo cigarrillos en la totalidad de las féminas consumían de 1-5 cigarrillos diarios y en el sexo masculino la mitad de los que continuaron fumando consumían de 5-10 cigarrillos diarios y la otra mitad 10 y más cigarrillos por día. Esto puede estar dado por el carácter adictivo de la nicotina, ya que los alumnos que continuaron fumando eran los que más consumían y los que más tiempo llevaban haciéndolo, un porcentaje elevado de hembras y varones que continuaron fumando, deseaban dejar de hacerlo.

Tabla 2: Tiempo de práctica del hábito según sexo antes y después de aplicada la sugestión.

Tiempo de práctica del hábito	Antes de la sugestión						Después de la sugestión					
	Femenino		Masculino		Total		Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Menos de un mes	2	12,5	1	9,0	3	11,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0
6 a 12 meses	6	37,5	6	54,5	12	37,0	4	66,6	0	0,0	4	30,7
Más de 12 meses	8	50,0	4	36,3	12	37,0	2	33,3	7	100,0	9	69,2
Total de fumadores	16	100,0	11	100,0	27	100,0	6	100,0	7	100,0	13	100,0

Se muestra en la tabla 2 que antes de aplicada la sugestión menos de la mitad de los fumadores llevaba de 6 a 12 meses fumando y la misma cantidad practicaba el hábito hacía más de 12 meses, resultado similar al referido en un estudio realizado por Nick Bohrer. (15)

Después de aplicada la sugestión se identifica que más de la mitad de los alumnos fumaban hacía más de 12 meses cantidad más representativa en el sexo masculino. Mientras que en las hembras una cantidad similar, llevaba consumiendo entre 6 y 12 meses, es decir comenzaron su consumo en edades pre – universitarias. En cuanto al tiempo de consumo y la persistencia del mismo puede estar dado por la temprana edad en que comenzaron su consumo, coincidiendo con Plá García (3) el que plantea en uno de sus estudios que un porciento elevado de los fumadores, comenzó a fumar antes de los 19 años.

Tabla 3: Motivo de consumo según sexo antes y después de la sugestión.

Motivo de consumo	Antes de la sugestión						Después de la sugestión					
	Fem.		Mas.		Total		Fem.		Masc.		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sentirse superior reflejar madurez	1	6,2	1	9,0	2	4,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Estres	3	18,7	1	9,0	4	8,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Gusto y placer	8	50,0	5	45,4	13	26,0	0	0,0	5	71,4	5	38,4
Compartir con amigos y fiestas	5	31,2	5	45,4	10	20,0	6	100,0	3	42,8	9	69,2
Imitación a familias o amigos	4	25,0	3	27,2	7	14,0	0	0,0	1	14,2	1	14,2
Novio o novia que fuma	3	18,7	2	18,1	5	10,0	0	0,0	1	14,2	1	14,2
Total	16	100,0	11	100,0	27	54,0	6	100,0	7	100,0	13	26,0

El motivo que predominó para el consumo de cigarro (tabla 3) estuvo dado fundamentalmente por compartir con los amigos en fiestas representadas por un 69,2 % de los adolescentes, coincidiendo con el estudio de Nick Bohrer (15) en el que plantea que uno de los factores predominantes con una gran influencia en la decisión de iniciar el consumo de tabaco es la influencia de los amigos. (15)

Tabla 4: Conocimientos sobre daños del tabaquismo después de la sugestión según sexo

Conocimientos según sexo	Antes de la estrategia						Después de la Estrategia					
	Femenino		Masculino		Total		Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Halitosis y manchas en los dientes	21	84,0	17	68,0	38	76,0	23	92,0	25	100,0	48	96,0
Enfermedad en encías	4	16,0	7	28,0	11	22,0	21	84,0	23	92,0	44	88,0
Lesiones premalignas y Cáncer bucal	18	72,0	20	80,0	38	76,0	23	92,0	24	96,0	47	94,0
Cáncer de pulmón	22	88,0	23	92,0	45	90,0	25	100,0	25	100,0	50	100,0
Cáncer del tracto digestivo	3	12,0	4	16,0	7	14,0	21	84,0	22	88,0	43	86,0
Cáncer de mama	1	4,0	0	0,0	1	2,0	21	84,0	21	84,0	42	84,0
Ateroesclerosis	1	4,0	5	20,0	6	12,0	24	96,0	25	100,0	49	98,0
Problemas económicos	23	92,0	22	88,0	45	90,0	23	92,0	25	100,0	48	96,0
Total	25	100,0	25	100,0	50	100,0	25	100,0	25	100,0	50	100,0

Con respecto al conocimiento de los alumnos sobre los daños que produce el cigarro antes de la estrategia casi la totalidad de los alumnos reconocían como efectos perjudiciales del cigarro solo el cáncer de pulmón y problemas económicos representado con un 92 y un 88 respectivamente, resultados similares a los planteados por Nick Bohrer (15) el que plantea que los alumnos prácticamente reconocían solo el daño del cigarro en los pulmones, mostrando un conocimiento limitado sobre el tema, por lo tanto una baja percepción de riesgo entre los alumnos coincidiendo además con resultados en estudios realizados por Martínez Frómeta. (16) Después de aplicada la estrategia el conocimiento se elevó en casi todos los aspectos analizados entre un 94 y un 100. (Tabla 4)

IV. CONCLUSIONES

El consumo de cigarro disminuyó a la mitad con respecto a la cantidad de alumnos que fumaban antes de aplicarse la sugestión, con un comportamiento similar en ambos sexos. La mitad de los alumnos que continuaron fumando deseaban dejar de hacerlo. El conocimiento se elevó en la totalidad de los alumnos y en un porcentaje elevado cambió la actitud con respecto al consumo de cigarro. La efectividad de la técnica sugestiva fue elevada en la deshabituación tabáquica.

REFERENCIAS

1. Suarez Lugo Nery, Caro Hernández Bernarda María. Institutional costs in primary health care for smokers, Cienfuegos province, 2018. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2021 Mar [citado 2022 Jun 25]; 47(1): e2051. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662021000100011&lng=es. Epub 01-Mar-2021.

2. Pérez-Pareja Francisco J., García-Pazo Patricia, Jiménez Rafael, Escalas Teemu, Gervilla Elena. Dejar de fumar, terapia cognitivo-conductual y perfiles diferenciales con árboles de decisión. *Clínica y Salud* [Internet]. 2020 [citado 2022 Jun 25]; 31(3): 137-145. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742020000300003&lng=es. Epub 02-Nov-2020. <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2020a12>.
3. Solar Carballo O, Machado-Cuétara R, Martínez-Lima J. Efectividad de estrategia antitabáquica en estudiantes. *Investigaciones Medicoquirúrgicas* [Internet]. 2020 [citado 25 Jun 2022]; 11 (3) Disponible en: <http://www.revcimeq.sld.cu/index.php/imq/article/view/533>
4. Suarez Lugo Nery, Caro Hernández Bernarda María. Institutional costs in primary health care for smokers, Cienfuegos province, 2018. *Rev Cubana Salud Pública* [Internet]. 2021 Mar [citado 2022 Jun 25]; 47(1): e2051. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662021000100011&lng=es. Epub 01-Mar-2021.
5. Fernández González Elmo Manuel, Figueroa Oliva Dariel Adrián. Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares. *Rev haban cienc méd* [Internet]. 2018 Abr [citado 2022 Jun 25]; 17(2): 225-235. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000200008&lng=es.
6. Fernández-Hernández F, Sánchez-González E. El control del tabaquismo en el nuevo modelo económico cubano. *Correo Científico Médico* [Internet]. 2021 [citado 25 Jun 2022]; 25 (3) Disponible en: <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3878>
7. Fernández Hernández, Fe; Sánchez González, Efrain. Carga epidemiológica vs carga económica del tabaquismo por morbilidad. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, [Internet]. 2017 [citado 25 mayo 2017]; 21(2): 210-216. Disponible en: <http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/2852>. Fecha de acceso: 25 jun. 2022
8. González E S, Hernández F F. Costo social por pérdida absoluta de productividad laboral. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* [Internet]. 2020 [citado 25 mayo 2021]; 19(1): Disponible en: 33-39. <http://www.revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/16>.
9. Eiranova González-Elías Irina, Hernández Trujillo Ariane. La sugestión como parte de un sistema terapéutico integrado en un grupo de adolescentes fumadores y consumidores de alcohol. *MEDISAN* [Internet]. 2014 Ene [citado 2022 Jun 25]; 18(1): 78-83. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000100011&lng=es.
10. Somalia D C, Juana, Bursal Cintra R J, Blanco R. Estudio de caso. Hipnosis estratégica en coadictos y trastornos de ansiedad. [Internet]. 2020 oct [citado 2020 Jun 25] Disponible en: <http://hipnosis2020.sld.cu/index.php/hipnosis/2020/paper/download/13/10>.
11. Nuño-Gutiérrez, Bertha L. Motivos de uso de hipnoterapia en una clínica de Guadalajara, Jalisco. *Psicumex* [Internet]. 2022 [citado 2022 mayo 30]; 12 (411). Disponible en: 2022.<https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.411>
12. Castañeda E, Krikorian A. Aplicaciones actuales de la hipnosis clínica en Latinoamérica: una revisión sistemática de la literatura. *Avances en Psicología Latinoamericana* [Internet]. 2018

[citado 2018]; 36(2): 269-283. Disponible en:
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5488>

13. Solar Carballo O M, Machado Cuétara R L, Matos Basterrechea L M. Técnica sugestiva en adolescentes con riesgo alcohólico Policlínico Docente Párraga. Arroyo Naranjo. Año 2016. [Internet]. 2018 [citado 2018 enero 30]. Disponible en:
<http://convencionsalud2018.sld.cu/index.php/convencionsalud/2018/paper/viewPaper/1780>.
14. Castro Peñuela DA. Valoración afectiva de diferentes contenidos visuales de las imágenes de advertencia de consumo de tabaco en jóvenes universitarios hombres y mujeres. [Internet]. 2019 Disponible en:
<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/7908/38939.pdf?sequence=1>
15. Nick Bohrer. Conocimientos y percepción sobre el tabaquismo y sus efectos dañinos a la salud entre los estudiantes adolescentes de Venecia y Aguas Zarcas, Costa Rica. Cuadernos de Investigación UNED (ISSN: 1659-4266) Vol. 6(2): 159-167, diciembre, 2014
16. Martínez Frómata Marlisis, Toledo Pimentel Bárbara Francisca, Moreira Silverio Betty, González Fernández Isis, Torres Toledo Daniel, Hernández Rodríguez Ernesto. Labor extensionista desde la universidad médica para prevenir el tabaquismo en niños y adolescentes. EDUMECENTRO [Internet]. 2016 Mar [citado 2018 Ago 15]; 8(1): 84-95. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742016000100007&lng=es.