

**Título:** UTILIZACIÓN DE UNA APP DENTRO DE UN PROGRAMA CLÍNICO PARA DEJAR DE FUMAR

**Nombre:** Barroso Hurtado, María

**Universidad:** Universidad de Santiago de Compostela

**Departamento:** Escuela de Doctorado Internacional (EDIUS)

**Fecha de lectura:** 05/05/2023

**Mención a doctor europeo:** concedido

**Programa de doctorado:** Programa de Doctorado en Neurociencia y Psicología Clínica por la Universidad de A Coruña; la Universidad de Santiago de Compostela y la Universidad de Vigo

**Dirección:**

> **Director:** ELISARDO BECOÑA IGLESIAS

> **Codirector:** ANA LÓPEZ DURAN

**Tribunal:**

> **presidente:** JOSÉ LUIS GRAÑA GÓMEZ

> **secretario:** Carmela Martínez Vispo

> **vocal:** Paulo César Azevedo Díaz

**Descriptores:**

> PSICOLOGIA

> PSICOPATOLOGIA

> TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO

**El fichero de tesis** ya ha sido incorporado al sistema

> 711216\_1600606.pdf

**Localización:** BIBLIOTECA XERAL USC

**Resumen:** El consumo de tabaco está asociado con numerosos problemas de salud. Pese a la existencia de tratamientos eficaces para dejar de fumar, se continúa investigando para mejorar aspectos como la prevención de la recaída. En los últimos años dentro del campo de la eHealth se han desarrollado de manera significativa las Apps para dejar de fumar. Sin embargo, pese a su gran disponibilidad, todavía hay escasa evidencia científica sobre la eficacia de las mismas, especialmente de aquellas que se combinan con contacto con profesionales. El objetivo de la presente tesis doctoral fue evaluar la eficacia de un tratamiento psicológico cognitivo-conductual para dejar de fumar combinado con la App *¿Non Fumo¿*, en comparación con la aplicación única del tratamiento psicológico. Se llevó a cabo un estudio con 206 participantes que demandaron tratamiento para dejar de fumar en la Unidad de Tabaquismo y Trastornos Adictivos entre los años 2019 y 2021, y que fueron asignados de manera aleatoria a cada una de las condiciones. No se obtuvieron diferencias en abstinencia (post-tratamiento y seguimientos) entre el grupo de tratamiento psicológico con apoyo de la App y el grupo sin App. El grupo sin App presentó en el seguimiento de 6 meses una mayor disminución en el número de

cigarrillos fumados en el grupo de personas que continuaban fumando y una mayor adherencia a los 12 meses de seguimiento en comparación con el grupo con App. En cuanto a la satisfacción con el tratamiento, el grupo con App obtuvo mejores resultados en cuanto a que el programa de tratamiento recibido había satisfecho sus necesidades. Respecto a las variables psicológicas, las personas del grupo con App presentaron puntuaciones más bajas en urgencia a fumar y sus dimensiones en el post-tratamiento, y en el seguimiento de 3 meses únicamente en la dimensión de la urgencia a fumar asociada con la expectativa del alivio del afecto negativo (factor 2) en comparación con el grupo sin App. No siendo significativas el resto de variables. En cuanto a la relación entre dejar de fumar y las variables psicológicas analizadas, al final del tratamiento únicamente una elevada sintomatología depresiva y una elevada urgencia a fumar, y su factor 2, se relacionaron con una menor probabilidad de abstinencia. A los 3 y 6 meses, también una elevada puntuación en urgencia a fumar y en sus dos dimensiones se relaciona con una mayor probabilidad de recaída, no encontrando significación con el resto de variables, ni tampoco en el seguimiento de 12 meses. Con respecto al número de cigarrillos, únicamente las dimensiones de urgencia a fumar se relacionaron con un mayor consumo de cigarrillos en el seguimiento de 3 y 6 meses. No se encontraron diferencias significativas en el seguimiento de 12 meses. Teniendo en cuenta el estatus de fumador, los abstinentes en comparación con los fumadores obtuvieron mejorías en sintomatología depresiva, urgencia a fumar y sus dimensiones al final del tratamiento. En los seguimientos, los abstinentes obtuvieron mejorías en todas estas variables y en calidad de vida. Finalmente, los resultados de abstinencia obtenidos en el presente estudio son superiores a los obtenidos en estudios previos que analizan el uso de Apps en combinación con tratamientos con contacto con profesionales. Los porcentajes de abstinencia, de reducción del número de cigarrillos y de satisfacción con el tratamiento recibido son similares a estudios previos realizados en la misma Unidad. Por lo tanto, la App supone una opción adecuada como apoyo al tratamiento psicológico para dejar de fumar. La presente investigación aporta resultados, basados en un estudio con rigor metodológico, sobre la eficacia del uso de una App combinada con un tratamiento psicológico, siendo necesarios estudios de estas características para poder determinar adecuadamente la utilidad de las Apps en el campo del tabaquismo.