

# Programas multicomponente

- ✦ Combinan múltiples **TÉCNICAS PSICOLÓGICAS** que **dotan** a los pacientes de **habilidades prácticas** para **lograr y consolidar la abstinencia**.

- estrategias de **control de estrés**
- reducción gradual** de ingestión de **nicotina y alquitrán**.
- resolución de problemas**
- entrenamientos en **habilidades conductuales**

PARA HACER **FRENTE AL SÍNDROME DE ABSTINENCIA**  
Y  
LAS **POSIBLES RECAÍDAS**.

## ✦ **EFICACIA**

- ✦ Son el **recurso más utilizado** para la intervención en el tabaquismo
- ✦ La tasa de **abstinencia** es de aproximadamente el **50%** al los 12 meses de finalizado el tratamiento.



# Programas multicomponente

## OBJETIVOS

- aumentar la **MOTIVACIÓN** para dejar de fumar
- incrementar la **PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA**
- prevención de **RECAÍDAS**.

## ¿ COMO FUNCIONA?

- ✂Se realiza a través de **terapia INDIVIDUAL** ó de **GRUPO**
- ✂Suelen estar estructuradas en **6 o 7 sesiones**.

## VENTAJAS

- Ofrecen **ESTRATEGIAS** para hacer frente a la **DEPENDENCIA FÍSICA** como a la **PSICOLÓGICA**.
- Dotan de **HABILIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE RECAÍDAS**.
- INCREMENTAN** la **MOTIVACIÓN** y la **CAPACIDAD DE AUTOCONTROL** del fumador.

**NO TIENE CONTRAINDICACIONES, SÓLO ES NECESARIO DISPONER DE UN MÍNIMO DE TIEMPO SEMANAL PARA ACUDIR A LA TERAPIA, YA SEA EN GRUPO O INDIVIDUAL.**

