



ACCIONES PARA DISMINUIR INCIDENCIA DE CONDUCTA TABÁQUICA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA.

MsC. Lic. Nelson Ramírez Miranda¹ Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4315-1197>

1. Máster en Urgencias Médicas en la Atención Primaria de Salud. Lic. en Enfermería. Profesor Auxiliar. Facultad de Ciencias Médicas, Mariana Grajales Cuello. Holguín. Cuba
nelsonramirezmiranda85@gmail.com

RESUMEN

Introducción: El tabaquismo constituye el factor de riesgo común y el que más influye en la morbimortalidad de las enfermedades crónicas no transmisibles. Representa un problema de salud con incidencia creciente en la adolescencia por lo que requiere de acciones efectivas y oportunas para contrarrestarlo.

Objetivo: Aplicar una intervención educativa que disminuya la incidencia del tabaquismo en los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina de Holguín, desde el 2019 al 2024.

Métodos: Se llevó a cabo un estudio de investigación-acción con enfoque mixto en la Facultad de Ciencias Médicas “Mariana Grajales Cuello” de la provincia Holguín en el período de enero del 2019 a marzo del 2024, cuyo objeto de estudio fue la incidencia de la conducta tabáquica en los estudiantes de nuevo ingreso de la carrera de Medicina del municipio Holguín.

Resultados: Se mostró una incidencia de la conducta tabáquica en el 2019 de 46,67%, disminuyendo paulatinamente cada año llegando en el 2024 a valores del 13%.

Conclusiones: Las estrategias y acciones de intervención establecieron las condiciones para evitar la iniciación del consumo mediante la formación de recursos salutogénicos y el desarrollo de habilidades para

la vida. La intervención educativa es una herramienta pedagógica de impacto en la disminución en la incidencia de la conducta tabáquica.

Palabras clave: Tabaquismo; incidencia; adolescentes

ABSTRACT

Introduction: Smoking behavior is the common risk factor and the one that most influences the morbidity and mortality of chronic non-communicable diseases. It represents a health problem with increasing incidence in adolescence, which requires effective and timely actions to counteract it.

Objective: To apply an educational intervention that reduces the incidence of smoking in first-year students of Medicine in Holguín, from 2019 to 2024.

Methods: An action research study with a mixed approach is carried out at the “Mariana Grajales Cuello” Faculty of Medical Sciences in the province of Holguín in the period from January 2019 to Marz 2024, whose object of study was the incidence of smoking behavior in the new students of the Medicine career of the Holguín municipality.

Results: An incidence of smoking behavior in 2019 was shown to be 46,67%, gradually decreasing each year, reaching values of 13% in 2024.

Conclusions: The intervention strategies and actions established the conditions to avoid the initiation of consumption through the formation of salutogenic resources and the development of life skills. Educational intervention is a pedagogical tool with an impact on reducing the incidence of smoking behavior.

Keywords: Smoking behavior; incidence; adolescent

I INTRODUCCIÓN

El tabaquismo es la adicción al consumo del tabaco, constituye el factor de riesgo común y el que más influye en la morbimortalidad de las enfermedades crónicas no trasmisibles, como las enfermedades respiratorias y cardiovasculares, cáncer, diabetes, entre otras; su efecto nocivo afecta tanto al fumador como a cualquier persona expuesta al humo del tabaco.¹⁻⁴ La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha catalogado como una enfermedad adictiva crónica no trasmisible, siendo la nicotina la sustancia responsable de la adicción.

De no adoptar medidas urgentes el tabaco, según estudios sobre niñez y tabaco, podría matar a lo largo del siglo XXI a más de mil millones de personas, ya que, las proyecciones actuales, el número de fumadores aumentará a 1,600 millones en todo el mundo en los próximos 25 años, por lo que la epidemia del tabaquismo ha sido catalogada como un problema de Salud Pública de importancia internacional.⁵

El conocimiento de la epidemia y su evolución tienen que ser el punto de partida de los programas de prevención y control, pero lamentablemente, aunque a nivel mundial, regional y por supuesto local existe un total conocimiento de su magnitud, las ejecuciones de estos programas no son suficientes.

Problema: ¿Cómo disminuir la incidencia de tabaquismo en estudiantes de primer año de la carrera de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín?

Justificación: Según de Armas Padrino⁶ el 24% de la población cubana de 15 años y más fuma de forma activa y más del 50% lo hace pasivamente al estar expuesta al humo. De esta problemática no escapan nuestras universidades, por lo que se precisa de un accionar sistemático y eficaz desde la propia institución, que promueva una conciencia social sobre la magnitud de los problemas, daños, costes personales y sociales relacionados con el consumo de tabaco e impacte positivamente en modificar sus estilos de vida conllevando tanto a disminuir el consumo como a evitar la iniciación.

Nos planteamos como **hipótesis** que la aplicación de una intervención educativa en los estudiantes de primer año de la carrera de medicina disminuirá la incidencia del tabaquismo.

El **objetivo** de la investigación fue aplicar una intervención educativa que disminuya la incidencia del tabaquismo en los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina de Holguín, desde el 2019 al 2024.

II MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio de tipo investigación-acción con enfoque mixto en la Universidad de Ciencias Médicas de la provincia de Holguín, Cuba, desde septiembre 2019 hasta marzo 2024, cuyo objeto de estudio es la incidencia de la conducta tabáquica en estudiantes. El universo estuvo constituido por la matrícula del primer año de la carrera de Medicina. La muestra quedó conformada por los estudiantes del primer año de medicina de la Sede Central correspondiente al municipio de Holguín, que cumplieron los criterios de inclusión en el estudio.

Criterios de inclusión:

- Pertener a la matrícula de primer año de medicina en la Sede Central de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, Cuba.
- Estar de acuerdo con la inclusión en el estudio mediante consentimiento informado, de acuerdo a los criterios éticos establecidos por la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial para las investigaciones médicas en seres humanos.

Criterios de exclusión:

- Causar baja de la matrícula del primer año de medicina.
- Inconformidad con la participación en el estudio.

Se emplearon métodos empíricos en la recolección de los datos, como la observación, la encuesta y la entrevista. Se confeccionó un cuestionario cerrado y una guía de entrevista, los que fueron validados por expertos. Para estructurar y enriquecer las acciones y estrategias se obtuvo criterio y asesoramiento metodológico de informantes claves.

Como métodos teóricos se utilizaron el inductivo-deductivo, para analizar la relación entre los diferentes factores que promueven el consumo del tabaco; además del sistémico estructural para diseñar acciones y estrategias académicas, científicas y extensionistas propiciadoras de valores, conocimientos, recursos y habilidades que fomenten el desarrollo personal y la adopción de un estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios. El método histórico lógico tendencial para determinar la efectividad de las acciones y estrategias empleadas.

Se elaboró una intervención educativa con las siguientes **acciones y estrategias**, que fueron implementadas por los educadores con previa capacitación para tales efectos:

Informativas: Con el objetivo de proporcionar educación objetiva y veraz (basada en la evidencia), que permita conocer las características y riesgos derivados del hábito de fumar para corregir las creencias erróneas que poseen los estudiantes y promover una actitud de rechazo frente al consumo.

Esta información puede ser aportada basándose además en el apoyo de materiales informativos y audiovisuales. Es necesario precisar que aun cuando la información se considera un importante eslabón para la educación preventiva, empieza a concebirse como una condición necesaria pero no suficiente.

- Facilitar información sobre los medios de ayuda.
- Resaltar los beneficios de no consumir sustancias tóxicas.

- Resaltar el papel que ejercen los profesionales de la salud en su entorno.
- Difundir información sobre los efectos nocivos a la salud y en especial durante el embarazo, ancianos y enfermos.
- Elaborar mensajes para potenciar espacios libres de hábitos tóxicos como factor contribuyente a la disminución y abandono del tabaquismo.

Educativas formativas o de desarrollo de habilidades para la vida: Constituyen el sistema de procedimientos y acciones orientados a la formación integral del individuo, cuya meta es potenciar el desarrollo de recursos y habilidades para afrontar situaciones de la vida cotidiana como recursos protectores frente al consumo de drogas. En este sentido, las estrategias formativas se instrumentalizan a través de la mediación social y se dirigen a favorecer el aprendizaje de dos tipos de habilidades:

- Reforzar el papel modelo de los profesionales de la salud, motivándolos a que desarrollen programas de prevención y promoción de salud.
- Promover e inculcar los principios éticos y el sistema de valores a través de la palabra y el ejemplo.

Coordinación y participación: Cualquier dinámica de intervención preventiva en el ámbito educativo debe sustentarse en la participación, la corresponsabilidad y la colaboración de todos los agentes educativos. Para ello es necesario crear una estrategia de coordinación que permita desarrollar la capacidad de comunicación de los individuos y colectivos para identificar, analizar e interpretar las necesidades sociales y planificar respuestas preventivas correspondientes. En este sentido se propone como núcleo fundamental del trabajo la conformación y funcionamiento de la Comisión Universitaria de prevención en cada Centro Educativo.

- Establecer una política gradual de espacios libres de conductas adictivas.
- Apoyar todas las intervenciones que se desarrollen en este tema.
- Establecer sistema de acreditación de las unidades.
- Promover la participación y compromiso de todos los líderes y estudiantes en la `prevención y control de hábitos tóxicos.

Acciones de sensibilización: Implican aquellas acciones y recursos que se ponen en práctica para estimular la comprensión de la comunidad universitaria de la relevancia y prioridad que hoy tiene la prevención del

tabaquismo, por la vulnerabilidad que enfrentan en esta etapa del desarrollo, estimulando su motivación y compromiso a participar activamente en las actividades generadas para combatirlo.⁷

Acciones reflexivas vivenciales: Considerando las particularidades de la etapa del desarrollo de los estudiantes, se asume el trabajo en grupo como dispositivo para el cambio. Mediante técnicas vivenciales y participativas se estimula la reflexión consciente del estudiante, a la vez que se generan experiencias de aprendizaje que luego son transferidas a las situaciones de vida cotidiana, dirigidas a desarrollar en los estudiantes la capacidad de pensar por sí mismos y asumir comportamientos responsables respecto al consumo de drogas en correspondencia con sus valores, creencias y aspiraciones.^{8,9}

Inespecíficas y generales: Destinadas a mejorar el desarrollo personal y social de las personas destinatarias, contribuyendo a desarrollar la autoestima, habilidades comunicativas, habilidades de afrontamiento al estrés, la tolerancia a la frustración y el autocontrol, habilidades para la toma de decisiones y la solución de problemas; así como para la elaboración de manera consciente y activa de su proyecto de vida.

Específicas: aquellas dirigidas a rechazar el ofrecimiento del cigarro, mediante el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones de vulnerabilidad y para resistir asertivamente la presión que otros puedan ejercer para el consumo, así como la adopción de un compromiso personal al respecto.

Acciones de generación de alternativas: se basa en la promoción de actividades de tiempo libre, de carácter lúdico, creativo, cultural, social o deportivo, incompatibles con el hábito de fumar. Busca propiciar la satisfacción de las necesidades de ocio y recreación de los estudiantes a partir de una oferta sistemática y de calidad de alternativas saludables.^{9, 10}

Al respecto, resulta importante que los estudiantes puedan seleccionar de manera auto determinada el qué y el cómo hacer uso de este tiempo; promoviendo programas que cuenten con la participación y la implicación de la población estudiantil a la hora de generar sus propios recursos lúdicos y de tiempo libre.⁵

,6, 11

III RESULTADOS

Contribuir desde las instituciones educacionales al desarrollo de la personalidad madura, responsable y sana de adolescentes y jóvenes como principal factor protector contra las adicciones requiere de un sistema de intervención que permita disminuir la incidencia y prevalencia del consumo, modificar hábitos tóxicos,

dotando de conocimientos y herramientas que contribuyen al mejoramiento sustancial de la calidad de vida.

11,12

En la tabla 1 se muestra la incidencia del tabaquismo en los estudiantes del primer año de medicina en los diferentes cursos académicos desde el 2019 al 2022. Se refleja una cifra en el 2019 de 46,67% evidenciándose que disminuye paulatinamente cada año llegando en el 2022 a valores del 13%.

Tabla 1. Incidencia de tabaquismo en estudiantes de 1er año de medicina del 2019 al 2024.

Curso académico	Universo	Muestra		Conducta tabáquica	
		Cantidad	%	Cantidad	%
2017	436	311	71,33	128	41,16
2018	584	295	50,51	75	25,42
2019	821	600	73,08	280	46,67
2020	396	211	53,28	45	21,33
2021	572	428	74,83	78	18,22
2022	629	300	47,69	39	13,00
2023	793	584	73,64	195	33,39
2024	629	300	47,69	39	13,00

Fuente: Encuestas

Es evidente la tendencia a la disminución del tabaquismo entre los cursos académicos durante los 7 años de nuestra investigación y como resultado de la implementación de las diferentes estrategias y acciones, mostrando la efectividad de las mismas.

La intervención educativa preventiva, basada en ámbitos institucionales en los que no se permite el uso del tabaco, con la colaboración de todos los agentes educativos, fomenta la corresponsabilidad y la toma de conciencia de los estudiantes en el cese del consumo de tabaco en todas sus formas. Para ello es necesario crear una estrategia de coordinación que permita desarrollar la capacidad de comunicación de los

individuos y colectivos para identificar, analizar e interpretar las necesidades sociales y planificar respuestas preventivas correspondientes.

Compartimos el criterio de Guerra Ruiz¹³ que en su estudio obtuvo un incremento de la percepción del riesgo de los efectos nocivos del tabaquismo después de una estrategia de intervención educativa, lo que evidencia el trascendente papel de la misma ante esta problemática de salud.

Como parte de los resultados satisfactorios en la reducción del tabaquismo en los estudiantes se considera la gran variedad de alternativas generadas como las actividades de tiempo libre, recreativas, culturales, sociales o deportivas, incompatibles con los hábitos tóxicos.

IV CONCLUSIONES

Se logra sensibilizar a los estudiantes universitarios sobre los riesgos asociados a la conducta tabáquica, lo cual favorece su percepción sobre los efectos nocivos del uso, consumo y abuso.

Se corrigen las creencias erróneas para la eliminación de factores y comportamientos de riesgo asociados, estableciendo las condiciones para evitar la iniciación del consumo mediante la formación de recursos salutogénicos y el desarrollo de habilidades para la vida.

La intervención educativa es una herramienta pedagógica de impacto en la disminución en la incidencia de la conducta tabáquica.

V REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández E, Fuigueroa A. Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares | Fernández González | Revista Habanera de Ciencias Médicas. Rev Habanera Ciencias Médicas [Internet]. 2018;17(02):1–5. Disponible en: <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2044>
2. González Menéndez R. Las adicciones a la luz de la ciencia y el símil. Caracas: Editorial Fundación José Félix Ribas. 2008.
3. Martínez-Torres J, Epalza MP. Prevalencia y factores asociados al consumo de cigarrillo tradicional, en adolescentes escolarizados. Rev Med Chil [Internet]. 2017;145(3):309–18. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000300004>

4. Zurbarán Hernández AM, Rodríguez Rodríguez T, Zurbarán Hernández A, Hernández Abreus C. Variables psicológicas, biológicas y sociales que intervienen en el consumo de tabaco en los adolescentes. Rev Finlay [Internet]. 2020;10:23–35. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v10n4/2221-2434-rf-10-04-399.pdf>
5. de Simón Gutiérrez R. Cinfasalud. 2022. Tabaquismo. ¿Es posible dejar de fumar?. Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/taquismo/>
6. de Armas Padrino I. Granma - Órgano oficial del PCC. 2014. En Cuba casi la cuarta parte de la población fuma. Disponible en: <https://www.granma.cu/cuba/2014-08-15/en-cuba-casi-la-cuarta-parte-de-la-poblacion-fuma>
7. González Menéndez R. Como enfrentar el peligro de las drogas. Santiago de Cuba: Oriente. 2000.
8. Lisanti R, Gatica Hernández D, Abal J, Lisanti G, Di Giorgi L, González L, et al. Tabaquismo : su relación con personalidad y variables sociales. Rev Am Med Respir [Internet]. 2016;16(4):332–40. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/ramer/v16n4/v16n4a07.pdf>
9. OPS. Alcohol y atención primaria de la salud. Informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas. Organ Panam la Salud [Internet]. 2013;274(1):3–148. Disponible en: <https://socioalcohol.org/wp-content/Pdf/publicaciones/alcohol/documentos/Alcohol-atencion-primaria-2008.pdf>
10. Sánchez Padilla ML, Ramírez Gutiérrez V, Arias Rico J, Barrera Gálvez R, Jiménez Sánchez RC, Lazcano-Ortiz M, et al. Tabaquismo en adolescentes de un rango de 10 a 18 años. Educ y Salud Boletín Científico Inst Ciencias la Salud Univ Autónoma del Estado Hidalgo [Internet]. 2019;8(15):92–4. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4799/6880>
11. Ortiz MI, Ortiz-Márquez M. Factores de riesgo en adicciones y su relación con actividades deportivas y recreativas. Retos [Internet]. 2018;(34):71–9. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/56501/36997>
12. Ministerio de Educación. Resolución 15. Programa educativo dirigido a la prevención del consumo de drogas en el Sistema Nacional de Educación 2016-2025. 2019; Disponible en: <https://www.mined.gob.cu/wp-content/uploads/2020/01/RM-15-2019-.pdf>

13. Guerra Ruiz JA. Intervención educativa sobre tabaquismo en pacientes fumadores del CMF 16. Fray Benito. Enero – Diciembre. 2020. 2021.