La Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo ofrece un tratamiento innovador para dejar el tabaco que combina terapia psicológica y pulseras de actividad

**El tratamiento está diseñado para todas las personas mayores de edad que deseen abandonar el tabaco, dura seis semanas y es totalmente gratuito**

**El Grupo de Conductas Adictivas de la universidad asturiana ha atendido en los últimos 10 años a más de 500 fumadores con una tasa de éxito superior al 90%**

**Oviedo/Uviéu, 13 de junio de 2023**. El Grupo de Conductas Adictivas de la Universidad de Oviedo pondrá en marcha un proyecto de investigación que combinará la terapia psicológica con el uso de pulseras de actividad para dejar el tabaco. Los especialistas de este grupo están ahora en la fase de reclutamiento de los voluntarios que quieran participar en el estudio. Los únicos requisitos que deben cumplir son ser mayores de 18 años, fumar, al menos, 10 cigarrillos al día y comprometerse a seguir un tratamiento durante un periodo de seis semanas en la clínica que este grupo de investigación tiene ubicada en la Facultad de Psicología de la universidad asturiana.

Alba González Roz e Ignacio Cuesta, investigadores de Grupo de Conductas Adictivas, recuerdan que el tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible en el mundo y provoca, aproximadamente, cinco millones de muertes cada año. Además, el consumo de tabaco está frecuentemente asociado a otro importante problema de salud pública en nuestro país: el sedentarismo. Los investigadores explican que los fumadores suelen presentar niveles más altos de sedentarismo que la población no fumadora, lo que implica un riesgo aún mayor para su salud. “El ejercicio físico es una de las estrategias más eficaces para lograr el abandono del tabaco. La práctica de actividad reduce las ganas de fumar, el síndrome de abstinencia o los estados de ánimo negativos. También resulta clave para reducir la ganancia de peso, que es habitual cuando se deja de fumar”, subraya González Roz.

Desde hace algunos años, el mercado ofrece a disposición de los usuarios las llamadas pulseras de actividad, dispositivos que permiten monitorizar diversos aspectos relativos a la salud de las personas como la actividad física, el sueño o el nivel de estrés en su día a día. “Estos dispositivos han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad física en diversos estudios”, añade Ignacio Cuesta.

El Grupo de Conductas Adictivas cuenta con una amplia experiencia en la investigación y práctica clínica en adicciones. En los últimos 10 años, más de 500 personas han recibido tratamiento para dejar de fumar y las tasas de éxito han superado el 90% al finalizar la intervención. El programa que ahora se presenta es un tratamiento psicológico con una duración de 6 semanas consecutivas, con una sesión semanal y es totalmente gratuito. El tratamiento que se ofrece ha sido financiado por la Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología (AYUD/2021/50884).

**Información para participar en el estudio:**

Unidad Clínica de Conductas Adictivas

<mailto:grupoca@uniovi.es>

Telf: 985104189

Facultad de Psicología, Departamento de Psicología, Universidad de Oviedo

[www.uniovi.es](http://www.uniovi.es)

**Síguenos en:**

[**UniversidadOviedo**](https://www.facebook.com/UniversidadOviedo)

****[**uniovi\_info**](https://twitter.com/uniovi_info)

****[**Universidad de Oviedo**](https://es.linkedin.com/school/uniovi/)

****[**universidad\_de\_oviedo**](https://www.instagram.com/universidad_de_oviedo)

****[**uniovi**](https://www.youtube.com/c/UniversidadOviedo/)