

¿Fumar para calmar el estrés?

Influencia del estrés percibido en la consecución y el mantenimiento de la abstinencia tabáquica

Sánchez-Ros, A.; Tomás-Aguirre F; Mayordomo-Rodríguez, T.; Ruiz-Cortés, M.; Mira Carreras, B.; Ruiz Segovia, N.



INTRODUCCIÓN

La cesación tabáquica es un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores psicológicos (WHO, 2024). El papel del estrés percibido y del uso del tabaco con función sedativa durante el proceso de abandono continúa siendo un área de interés para la investigación (Barroso-Hurtado et al., 2023).

OBJETIVO

Analizar la relación entre estrés percibido, uso del tabaco con función sedativa y abstinencia tabáquica en tres momentos del proceso de cesación tabáquica (día de abandono, al mes y seis meses).

METODOLOGÍA

Estudio longitudinal. N=184.
Programa multidisciplinar de cesación tabáquica de la Asociación Española Contra el Cáncer en Valencia.
Evaluación pretratamiento (VI):



Estrés percibido
(entrevista)



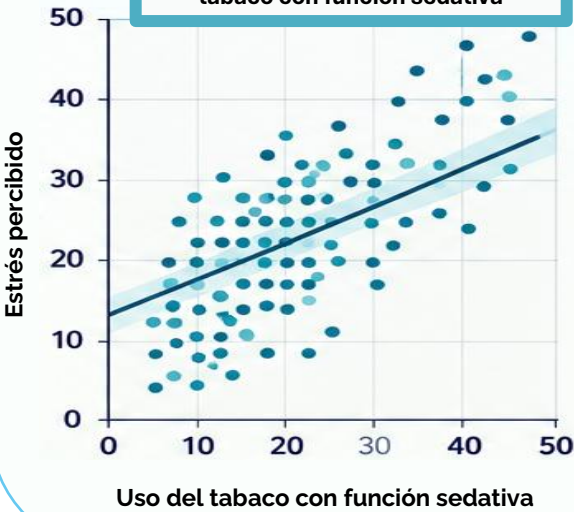
Factor sedativo
(Addiction Research Unit)

Comparación de la abstinencia tabáquica (VD) según variables pretratamiento:
Día de abandono, 1 mes y 6 meses.

RESULTADOS

P = 0,670
P < 0,001

A mayor estrés mayor es el uso del tabaco con función sedativa



Estrés y abstinencia

Día D

1 mes

6 meses



P=0,016

P=0,026

P=0,0203

El estrés mostró diferencias significativas según el estado de abstinencia en el Día D y al primer mes, pero no a los 6 meses.

Función sedativa

La función sedativa mostró puntuaciones superiores en aquellos no que mantuvieron la abstinencia

aunque sin diferencias estadísticamente significativas
(p = 0,065)

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

La asociación observada entre estrés percibido y consumo de tabaco con función sedativa respalda el papel del tabaquismo como estrategia de regulación emocional, en línea con lo descrito por Martini et al. (2025). Asimismo, la relevancia del estrés en las fases iniciales de la cesación coincide con la evidencia que lo identifica como un factor clave en el craving y la recaída a los seis meses del abandono (Schultz et al., 2022; Wang et al., 2024).

Los resultados evidencian que el abordaje del estrés y la regulación emocional desde el inicio del tratamiento son factores claves para favorecer el éxito de los programas de cesación tabáquica.

Referencias:
- Barroso-Hurtado, M., Suárez-Castro, D., Martínez-Vispo, C., Becoña, E., & López-Durán, A. (2023). Perceived stress and smoking cessation: The role of smoking urges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1257. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021257>.
- Schultz, M. E., Fronk, G. E., Jaume, N., Magruder, K. P., & Curtin, J. J. (2022). Stressor-elicited smoking and craving during a smoking cessation attempt. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 131(1), 73-85. <https://doi.org/10.1037/abn0000702>.
- Martini E, Gautier M, Lannoy S, Maurage P. Chronic Tobacco Smoking and Emotional Processing Abilities: A Systematic Review. *Nicotine Tob Res*. 2025 Jun 23;27(7):1157-1167. doi: 10.1093/ntr/ntaf033. PMID: 39921875.
- Wang, X., Chen, Y., Dong, X., Ge, J., Liu, X., & Liu, J. (2024). Neurobiology of stress-induced nicotine relapse. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(3), 1482. <https://doi.org/10.3390/ijms25031482>