

¿Es efectiva la hipnosis para dejar de fumar?

Mensajes clave

- La hipnosis o hipnoterapia **no ha demostrado hasta ahora ser eficaz para dejar de fumar**, ya que hay muy pocas evidencias a favor y el grado de certeza de estas evidencias es bajo.
- Existe **un solo estudio relevante que compara la hipnoterapia con no hacer nada**, y sus resultados muestran una ligera efectividad. Pero el estudio es muy pequeño y hay mucha incertidumbre sobre estos resultados.
- Comparada con otros tratamientos no farmacológicos para dejar de fumar, **la hipnoterapia no parece ser una alternativa** igual o mejor.
- Existe **muy poca evidencia sobre si la hipnosis tiene o no efectos adversos**, pero los datos existentes no indican que los tenga.
- **Se necesita más investigación y de mejor calidad** para conocer mejor los efectos de la hipnoterapia para dejar de fumar.



Mensajes clave del [informe de evidencia](https://es.cochrane.org/cochrane-iberoamerica-y-maldita-ciencia) (enero de 2022) elaborado por el Centro Cochrane Iberoamericano para Maldita.es con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología - Ministerio de Ciencia e Innovación.

Más información: <https://es.cochrane.org/cochrane-iberoamerica-y-maldita-ciencia>