

## Informe de evidencia del Centro Cochrane Iberoamericano

### Pregunta planteada

¿Es efectiva la hipnosis para dejar de fumar?

### Respuesta breve

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.

### Puntos clave

- 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 tiene problemas con sus métodos, por lo que hay mucha incertidumbre sobre estos resultados.
- Comparada con otros tratamientos conductuales (no farmacológicos) para dejar de fumar, la hipnoterapia no parece ser una alternativa igual o mejor.
- Existe muy poca evidencia sobre si la hipnoterapia causa 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.

### Contexto

La mayoría de las personas que fuman quiere dejar de hacerlo, pero muchos intentos no tienen éxito, incluso cuando se utilizan intervenciones para dejar de fumar basadas en la evidencia [1]. Dentro de estas, se ha comprobado la efectividad de terapias de reemplazo de nicotina y de terapias de asesoramiento para cambiar la conducta, así como de los incentivos económicos, entre otras [2,3,4].

La hipnoterapia es ampliamente promovida como un método para ayudar a dejar de fumar [5]. Se utilizan diferentes tipos de hipnoterapia para tratar de ayudar a las personas a abandonar este hábito, los cuales modifican los impulsos asociados al fumar, debilitan el deseo de fumar y fortalecen el propósito de parar, controlan los síntomas de abstinencia y mejoran la capacidad de concentración [5].

## ¿Por qué es importante responder esta pregunta?

El hábito de fumar es una de las principales causas de muerte y de enfermedad prevenible en todo el mundo [6]. Dejar de fumar mejora enormemente la salud de las personas, pudiendo revertir gran parte del daño causado por el consumo de tabaco, incluso en personas mayores [7]. Por tanto, es importante brindar un apoyo eficaz para dejar de fumar a la mayor cantidad de personas, mejorando así la salud pública.

## Objetivo

El objetivo de este informe es evaluar el efecto y la seguridad de la hipnoterapia para el abandono del hábito de fumar. La pregunta de investigación o pregunta PICO es: en fumadores, ¿es efectiva y segura la hipnoterapia para el abandono del hábito de fumar en comparación con no hacer nada u otras intervenciones?

Los cuatro elementos de esta pregunta son:

- ¿Qué **población** se ha estudiado? Fumadores.
- ¿Qué **intervención** o tratamiento se ha aplicado? Hipnoterapia para el abandono del hábito de fumar.
- ¿Con qué se ha **comparado** la intervención? Con no hacer nada y con cualquier otra intervención terapéutica para dejar de fumar.
- ¿Qué **desenlaces** o aspectos sobre la salud o la enfermedad interesa estudiar? Tasas de abandono del hábito de fumar.

## ¿Cómo se ha realizado este informe?

Se realizó una búsqueda pragmática en dos bases de datos, Pubmed y la Biblioteca Cochrane, utilizando las palabras clave “hypnotherapy”, “hypnosis”, “smoking cessation”, “smoking” y “tobacco use cessation”.

Se seleccionaron estudios que integraron y analizaron los resultados obtenidos de la investigación primaria o secundaria, como revisiones sistemáticas y revisión de revisiones sistemáticas, publicados en los últimos cinco años.

Una vez seleccionados los estudios de interés, se procedió a extraer los siguientes datos de cada uno de ellos, para después analizar los resultados: autores; año de publicación; diseño de estudios incluidos; población; intervención; comparador; desenlaces; número de estudios y participantes incluidos; resultados; conclusiones.

Se procedió a analizar la calidad de cada estudio seleccionado, para poder determinar el nivel de confianza en los resultados presentados. La calidad se basó en la mención de un

protocolo previo, criterios de búsqueda y de elegibilidad claros y preestablecidos, y un análisis del riesgo de sesgo de los estudios incluidos.

### ¿Qué estudios han respondido la pregunta?

A partir de la búsqueda de la literatura, se identificaron tres revisiones sistemáticas [4,8,9] y una revisión de guías de práctica clínica [10] que respondían a la pregunta de interés. Las dos últimas referencias [9,10] se excluyeron del análisis debido a la antigüedad de su publicación (1995 y 2012, respectivamente). Las dos revisiones seleccionadas [4,8] analizaron los datos de un conjunto de 14 ensayos clínicos aleatorizados, dentro de los cuales 13 compararon el uso de la hipnoterapia con otras terapias conductuales para dejar de fumar, mientras que sólo un ensayo la comparó con no hacer nada.

### ¿Qué resultados ofrecen los estudios?

#### *Hipnoterapia comparada con no hacer nada*

El estudio que comparó la hipnoterapia con no hacer nada encontró un efecto a favor de la hipnoterapia, aunque el estudio era pequeño (40 personas) y presentaba problemas con sus métodos, lo que significa que no es posible tener seguridad sobre este resultado.

#### *Hipnoterapia comparada con otros tratamientos*

Cuando se combinaron los resultados de los estudios, no hubo evidencia de que la hipnoterapia ayudara a las personas a dejar de fumar más que las intervenciones conductuales, como programas de orientación. Cinco estudios analizaron la combinación de hipnoterapia con tratamientos existentes y encontraron un efecto, aunque los estudios tuvieron un alto riesgo de sesgo (deficiencias en el diseño y ejecución del estudio) y hubo diferencias grandes e inexplicables en sus resultados. El riesgo de sesgo se midió con una herramienta desarrollada por Cochrane para valorar el diseño y la ejecución del estudio.

#### *Efectos adversos*

Un estudio que comparó la hipnoterapia con la relajación para dejar el hábito de fumar no encontró una diferencia significativa en el índice de eventos adversos entre ambos grupos.

### ¿Qué grado de certeza tienen los resultados?

De acuerdo con el sistema GRADE, que clasifica en cuatro grados la certeza de la evidencia (alto, moderado, bajo y muy bajo):

- El grado de certeza de los resultados sobre el **beneficio** de la hipnoterapia para dejar de fumar varía entre **bajo y muy bajo**.

- El grado de certeza de los resultados sobre los **efectos adversos** de la hipnoterapia para dejar de fumar es **muy bajo**.

La evidencia de esta revisión varía de certeza baja a muy baja, debido a que no hubo suficiente información y muchos de los estudios presentaban deficiencias metodológicas (en el diseño y ejecución del estudio).

Así pues, no existe evidencia clara de que la hipnoterapia sea mejor que otras intervenciones conductuales para ayudar a las personas a dejar de fumar. Si existiera un beneficio, la evidencia actual indica que, como mucho, sería pequeño. Se necesitan estudios más amplios y de alta calidad.

### Implicaciones para la investigación

Debido a que la hipnoterapia se utiliza a menudo como una ayuda para el abandono del hábito de fumar, se necesitan ensayos grandes y de alta calidad para establecer sus efectos. Cuando se realizan ensayos, es necesario definir y describir claramente el tipo de hipnoterapia evaluada. Los ensayos deben incluir comparaciones con no hacer nada o con un tratamiento mínimo, y comparaciones con intervenciones activas, idealmente compatibles con el tiempo de contacto con el terapeuta.

### Referencias

1. Cahill K, Stevens S, Perera R, Lancaster T. Pharmacological interventions for smoking cessation: An overview and network meta-analysis. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013;5. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003440.pub4>
2. Hartmann-Boyce J, Chepkin SC, Ye W, Bullen C, Lancaster T. Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 5. Art. No.: CD000146. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000146.pub5>
3. Livingstone-Banks J, Ordóñez-Mena JM, Hartmann-Boyce J. Print-based self-help interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 1. Art. No.: CD001118. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001118.pub4>
4. Hartmann-Boyce, J, Ordóñez-Mena, JM, Livingstone-Banks, J, Fanshawe, TR, Lindson, N, Freeman, SC, et al. Behavioural programmes for cigarette smoking cessation: investigating interactions between behavioural, motivational and delivery components in a systematic review and component network meta-analysis. *Addiction.* 2022; 1– 12. <https://doi.org/10.1111/add.15791>

5. Spiegel D, Frischholz EJ, Fleiss JL, Spiegel H. Predictors of smoking abstinence following a single-session restructuring intervention with self-hypnosis. *American Journal of Psychiatry* 1993;150:1090-7.
6. World Health Organization fact sheets: Tobacco, 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
7. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *BMJ*. 2004; 328(7455):1519. <https://doi.org/10.1136/bmj.38142.554479.AE>
8. Barnes J, McRobbie H, Dong CY, Walker N, Hartmann-Boyce J. Hypnotherapy for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 6. Art. No.: CD001008. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001008.pub3>
9. Law M, Tang JL. An Analysis of the Effectiveness of Interventions Intended to Help People Stop Smoking. *Arch Intern Med*. 1995;155(18):1933–1941. <https://doi.org/10.1001/archinte.1995.00430180025004>
10. Becerra NA, Alba LH, Sebastián CJ, et al. Terapias alternativas para la cesación de la adicción al tabaco: revisión de guías de práctica clínica. *Gac Med Mex*. 2012;148(5):457-466.

### **Autora**

Josefina Bendersky (Centro Cochrane Iberoamericano)

### **Revisores**

Gerard Urrútia (Centro Cochrane Iberoamericano) y Gonzalo Casino (Centro Cochrane Iberoamericano)

### **Fecha**

28 de febrero de 2022

**Tabla 1.** Descripción de los estudios incluidos.

Estudio	Tipo de estudio	Población	Intervención	Comparador	Desenlace	Nº participantes (ensayos clínicos aleatorizados)	Resultados	Calidad del estudio	Certeza	Conclusión
<b>Hartmann-Boyce 2021</b>	Revisión sistemática con metanálisis en red	Adultos fumadores de tabaco	Intervenciones conductuales para dejar de fumar tabaco	Ningún tratamiento u otras intervenciones conductuales para dejar de fumar	Dejar de fumar evaluado al menos 6 meses después del inicio del tratamiento	701 (11 estudios)	OR (95% IC) 1.57 (0.91 a 2.74)	Alta*	Muy baja (por imprecisión y alto riesgo de sesgo). Poca información y problemas con el diseño de estudio	La hipnoterapia podría ayudar a dejar de fumar, comparado con ninguna intervención
<b>Barnes 2019</b>	Revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados	Adultos que desean dejar de fumar	Hipnoterapia para el abandono del hábito de fumar	Ningún tratamiento	Dejar de fumar evaluado al menos 6 meses después del inicio del tratamiento	40 (1 estudio)	RR (95% IC) 19 (1.18 a 305.88)	Alta*	Muy baja (por imprecisión, por pocos eventos y alto riesgo de sesgo). Poca información y problemas con el diseño de estudio	La hipnoterapia podría ayudar a dejar de fumar, comparado con ninguna intervención
				Cualquier otra intervención terapéutica para dejar de fumar: 1) Tratamientos conductuales de atención pareada 2) Atención breve/consejos/educación para dejar de fumar 3) Intervenciones conductuales intensivas	Dejar de fumar evaluado al menos 6 meses después del inicio del tratamiento	1) 957 (6 estudios) 2) 269 (2 estudios) 3) 211 (2 estudios)	1) RR 1.21 (0.91 a 1.61) 2) RR 0.98 (0.57 a 1.69) 3) RR 0.93 (0.47 a 1.82)		Baja para el comparador 1) y muy baja para los comparadores 2) y 3). Por imprecisión, pocos eventos y alto riesgo de sesgo. Poca información y problemas con el diseño de estudio	No existe evidencia clara de que la hipnoterapia sea mejor que otros enfoques para ayudar a las personas a dejar de fumar
				Eventos adversos	223 (1 estudio)	No se encontró una diferencia estadísticamente significativa en el índice de eventos adversos entre la hipnoterapia y la relajación		Muy baja (por imprecisión y poca información)	Hay muy poca evidencia sobre si la hipnoterapia causa efectos adversos, aunque los datos existentes no muestran evidencia de que lo haga	

\* La calidad del estudio se basa en la mención de un protocolo previo, criterios de búsqueda y de elegibilidad claros y preestablecidos, y un análisis del riesgo de sesgo de los estudios incluidos.