



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 160/1790 - Doctor, ¿por qué no hay una consulta como ésta en mi centro de salud?

E. Salguero Chaves<sup>a</sup> y M. Gómez Durán<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz. <sup>b</sup>Enfermero. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz.

### Resumen

**Objetivos:** El 02/07/15 María es "alta" en la Consulta de Tabaquismo, integrada desde 2007 en nuestra Unidad de Estilos de Vida Saludables del CS. Entonces y ahora, la Unidad de Tabaquismo (hospitalaria) del Área de Badajoz tiene un año de espera. Tras 45 años fumando, María lleva 12 semanas abstinentes, ahora convencida que definitivamente. Entre otros intentos fallidos, su médico de cabecera prescribió parches de nicotina y la remitió al prospecto para su uso... En abril oyó hablar de nosotros y acudió buscando ayuda.

**Metodología:** Visitas individuales programadas (cada 1-4 semanas), hasta la deshabituación completa. Además del apoyo, se ofrecen fármacos, documentos impresos, apps y otros recursos online.

**Resultados:** 314 de 477 fumadores abandonaron el hábito, el 21% sin fármacos (reducción progresiva), el 79% con ayuda de medicamentos (TSN/bupropión/vareniclina). Al año, el 52% de ellos mantenían la abstinencia. Respecto a valores basales, al alta encontramos leve disminución de peso (-0,2 Kg), incrementos de AF en tiempo libre (+114%) y calidad de vida percibida (+20,3% EuroQol-5D). El consumo medio de alcohol descendió un 42%.

**Conclusiones:** Ofrecer ayuda profesional, accesible, para dejar de fumar, constituye nuestra obligación ética, por ofrecer mayor coste-efectividad que muchas intervenciones habituales en problemas de salud menos prevalentes, menos graves, menos modificables... Y si aprovechamos la motivación del sujeto (¡Acude buscando mejorar salud y calidad de vida!) e intervenimos globalmente sobre su estilo de vida, se multiplican sus beneficios. Agradecida, María se despide repitiendo: -¿Por qué no hay más consultas para ayudar a los que queremos dejar de fumar?