



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

212/592 - Puesta en marcha de la consulta de deshabituación tabáquica en un área básica

M.C. Hernández Núñez^a, M. Gorgues Espasa^b, M. Abellà Porta^b, O. Arán Arán^a, L. Panadés Baldrich^a y L. Gibert Hernández^c

^aMédico de Familia; ^bEnfermera. Área Básica de Salud de Montblanc. Tarragona. ^cEstudiante de 6º Grado de Medicina. Universidad Rovira i Virgili. Tarragona.

Resumen

Objetivos: Iniciar una consulta de deshabituación tabáquica en el Área Básica, con población adscrita de 13.541 adultos y 3.938 fumadores registrados, dirigida por profesionales del centro, en el ámbito de promoción de la salud comunitaria.

Metodología: Se escogió a dos profesionales para que se formasen en el tema. Posteriormente explicaron al resto del equipo horario y método de la consulta, individualizada, distribuida en dos agendas, un día por semana, con primeras visitas de 15 minutos y otras seguimiento de 10 minutos. En la primera visita se explora historial tabáquico del paciente, se evalúa el grado de dependencia a nicotina (T. Fagerström), el de motivación para dejar de fumar (T. Richmond), se mide mediante cooximetría el nivel de CO, se investiga el entorno laboral, social y familiar del paciente y al final se les entrega una hoja de autorregistro, donde deben constatar las motivaciones por las que fuman y por las que quieren dejarlo y otra a rellenar un día concreto donde especifiquen, de cada cigarro que fumen, el momento, la importancia y las circunstancias por las que lo enciende, y si hay alguna alternativa a ese cigarro. En la segunda se comentan las hojas de autorregistro, se mide el CO y se pacta el día D. Si es necesario, se pauta tratamiento de soporte. En la tercera, tras el inicio del proceso de deshabituación, se trabaja fundamentalmente la forma de afrontar el craving y el síndrome de abstinencia y en la cuarta visita y sucesivas se trabaja fundamentalmente el refuerzo psicológico y la resolución de dudas y miedos, midiendo el CO y el peso.

Resultados: En los 3 primeros meses se han visitado 27 pacientes, 8 hombres y 19 mujeres, con una franja de edad máxima entre los 26 y 50 años, siendo el más joven de 14 y el mayor de 75.

Conclusiones: El número elevado de pacientes que ha acudido a la consulta en sus inicios ha hecho que el esfuerzo haya merecido la pena.

Palabras clave: Tabaco. Deshabituación. Nicotina. Cooximetría.