



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 262/389 - DOCTOR, QUIERO DEJAR DE FUMAR: ¿PUEDE USTED AYUDARME?

E. Salguero Chaves<sup>a</sup>, A. Rodríguez Benítez<sup>b</sup> y M. Peinado Reina<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Centro de Salud. <sup>b</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. <sup>c</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz.

### Resumen

**Objetivos:** Ofrecer a los fumadores ayuda profesional protocolizada, de fácil acceso, para el abandono completo del consumo de tabaco. Aprovechar las visitas para intervenir sobre otros hábitos de riesgo presentes (alimentación, ejercicio, consumo de alcohol...).

**Metodología:** Integrada en una Unidad de Estilos de Vida Saludables se ofrece, desde 2007, una Consulta de Tabaquismo en el centro de salud. Los fumadores acceden derivados por su médico/enfermero de cabecera o por propia iniciativa. En visitas concertadas (habitualmente individuales), se ofrecen apoyo, seguimiento, material escrito, recursos on-line y fármacos específicos, junto a técnicas básicas de entrevista motivacional y terapia cognitivo-conductual.

**Resultados:** En estos años se atendieron 541 fumadores, de los que 348 (64%) fueron "alta" tras lograr el cese completo de consumo, el 19% sin fármacos (por reducción progresiva, habitualmente), y el 81% con ayuda de medicamentos (terapia sustitutiva nicotínica, bupropion o vareniclina). Según encuesta telefónica, al año de la intervención el 47% de los participantes (254 sujetos) mantenían la abstinencia. Respecto a valores basales medios, los sujetos no aumentaron su peso corporal (-0,1 Kg), pero sí incrementaron la actividad física realizada en tiempo libre (+116% METs/semana) y la calidad de vida percibida (+21% en escala analógica EuroQol-5D). El consumo medio de alcohol (UBEs/semana) descendió un 43%.

**Conclusiones:** Ofrecer ayuda profesional accesible para dejar de fumar constituye una obligación ética. Entre otras razones, porque estas intervenciones poseen la máxima relación coste-beneficio, superior a otras actividades que venimos realizando sobre otros problemas de salud menos graves, menos prevalentes y escasamente modificables. Dedicando 1-2 horas/semana podemos evitar muchas muertes tempranas y mucho sufrimiento a nuestros pacientes fumadores y a sus familias, generando además un importante ahorro al sistema sanitario (en gasto sanitario) y al propio fumador. Además, si aprovechamos la motivación del sujeto (que acude buscando mejorar salud y calidad de vida) e intervenimos sobre otros elementos de su estilo de vida, se multiplican los beneficios de la intervención y la satisfacción de los profesionales implicados. La formación en abordaje del tabaquismo y otros hábitos de riesgo debería ser una prioridad en pregrado y en la residencia de Enfermería/Medicina Familiar y Comunitaria.