



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 212/1708 - ¡GRACIAS POR AYUDARME A RECUPERAR MI VIDA!

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

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

### Resumen

**Objetivos:** El 25/04/16, derivada por su médico, acude Teresa a la Consulta de Tabaquismo, integrada en nuestra Unidad de Estilos de Vida Saludable. Su peinado, su ropa y su aspecto son desaliñados, su mirada cansada... Cuarenta años fumando, toma 42 UBE alcohol/semana, hace años que dejó el gimnasio y la relación con su esposo está muy deteriorada: se puntúa 20/100 en calidad de vida (escala analógica EuroQol-5D). La motivaron a venir la fatiga a pequeños esfuerzos, los "pitos" al acostarse (EPOC, usa 3 inhaladores/día) y el cansancio. Hoy, 08/07/16, tras 5 visitas, Teresa acumula 12 semanas sin fumar y sin tomar alcohol. Hace dos meses que volvió al gimnasio (dos horas/día entre ejercicios y baile). Ha recuperado la relación con su esposo, su aspecto es radicalmente distinto: bien peinada y vestida, amplia sonrisa, no usa inhaladores... Se puntúa 80/100 en EQ-5D.

**Metodología:** Nuestro Programa de Deshabitación consta de visitas concertadas (habitualmente individuales), al final de la jornada laboral, donde ofrecemos motivación, seguimiento, fármacos, documentos de apoyo y recursos online (webs y apps de autoayuda).

**Resultados:** Desde 2007 hemos atendido a 518 fumadores. Dejaron de fumar 342, el 21% sin fármacos (habitualmente reducción progresiva), el 79% con medicamentos específicos (TSN/bupropion/vareniclina). Según encuesta telefónica, al año el 51% del total mantenían la abstinencia. Respecto a valores basales, los sujetos "de alta" no aumentaron peso corporal, incrementaron sensiblemente la actividad física en tiempo libre (+116%) y la calidad de vida percibida (+21%). El consumo medio de alcohol descendió un 43%.

**Conclusiones:** Ofrecer ayuda profesional para el cese completo de consumo a todos los fumadores constituye nuestra obligación ética, pues muestra mayor coste-efectividad que otras actuaciones que venimos realizando en problemas de salud menos graves y prevalentes, apenas modificables... Si además aprovechamos la motivación del sujeto (que acude en busca de mejorar salud y calidad de vida) e intervenimos sobre otras conductas de riesgo presentes, se multiplican los beneficios. Aunque el de Teresa sea un caso especialmente exitoso, no es el único. Ella y otros nos animan a seguir ayudando a rehacer las vidas de más pacientes... ¿Te animas tú?

**Palabras clave:** Estilo de vida. Tabaquismo. Educación para la Salud. Atención Primaria.