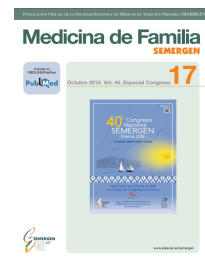




Medicina de Familia. SEMERGEN

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



347/512 - ¿DEJAR DE FUMAR ENGORDA? INFLUENCIA DEL ABANDONO DEL TABACO SOBRE EL PESO CORPORAL

M. Medina Marroquín^a, E. Valle Cruells^b, I. Santsalvador Font^c, Á. Pérez Ortiz^c, R. Kazan^c, I. Fontcuberta Munarriz^d y N. Giménez Gómez^e

^aMédico Adjunto. CAP Turó de Can Mates. Sant Cugat. Barcelona. ^bMédico de Familia. CAP Valldoreix. Barcelona. ^cMédico de Familia. Centro de Salud Valldoreix. Barcelona. ^dEnfermera. Centro de Atención Primaria Valldoreix. Barcelona. ^eTécnico de Salud. Fundación Docencia e Investigación. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Evaluar prospectivamente la evolución del peso corporal tras abandonar el tabaquismo.

Metodología: Estudio prospectivo realizado en la Unidad de Tabaco de referencia. Período 2011-2017. Se seleccionaron pacientes fumadores, mayores de edad, visitados en esta unidad. Se incluyeron 114 pacientes: 98 que abandonaron el tabaquismo y 16 que no lo consiguieron. La variable principal fue el peso medido en la primera y última visita, tras lograr abandonar el tabaquismo durante 3 meses. Se realizó un análisis estadístico univariado y bivariado. La variable principal se analizó con la t de Student para datos pareados. Se utilizó el programa SPSS v.25.0.

Resultados: El 53% que tuvieron éxito en dejar de fumar fueron mujeres. Edad media: 48 años, sin diferencias según sexo. El 72% quería dejar de fumar por salud y el 28% por presiones familiares u otras. El 20% no tuvieron síntomas de abstinencia, el 68% solicitó algún tratamiento ansiolítico y el 12% confió en terapias alternativas. Cigarrillos diarios: 19 ± 9 (rango: 5-45 cigarrillos). Media test de Fagerström: 5 ± 2 puntos. Media test de Richmond: 9 ± 2 puntos. CO (ppm): 22 ± 11 . Se observó relación entre consumo de tabaco y sexo ($p = 0,004$). Los hombres fumaban, de media, 5 cigarrillos más que las mujeres (IC95%: 2-9 cigarrillos). Y también relación entre éxito y edad ($p = 0,014$). Los que consiguieron dejar de fumar fueron, de media, 8 años mayores que los que fracasaron (IC95%: 2-14 años). El peso inicial, de media, fue de 74,3 Kg y el final de 76,3 Kg. A los 3 meses de abandonar el tabaquismo, se observó un aumento significativo de peso de 2,3 Kg de media, sin diferencias por sexo (IC95%: 1,6-2,9 Kg) ($p < 0,001$). Mientras que los que no consiguieron dejar de fumar aumentaron 0,9 Kg ($p = 0,051$). El 87% ganó peso, mientras el 13% lo perdió. No se observó relación entre pérdida de peso y las otras variables.

Conclusiones: Las personas que abandonaron el tabaquismo o lo intentaron, experimentaron ganancia de peso. El control del peso debería de tenerse en cuenta en los pacientes a quienes se les ofrece deshabituación del tabaco.

Palabras clave: Tabaco. Cambios de peso corporal. Atención primaria.