

# Balneoterapia como técnica de intervención en la deshabituación tabáquica

**Maria Angeles Gutierrez-Iñiguez**

*Médico Hidrologo, Directora Médica del Balneario de Puente Viesgo, Cantabria, España.*

**Pierina Petrosino Tepedino**

*Médico General, Balneario de Puente Viesgo, Cantabria, España.*

**Palabras Claves:** balneoterapia, deshabituación tabáquica, terapia antitabaco.

## Introducción

En el informe "Epidemia Mundial del Tabaquismo" de la Organización Mundial de la Salud (OMS 2017) se destaca la relevancia de las medidas para hacer retroceder la epidemia mundial del tabaquismo conocidas como MPOWER, que incluye entre otras, la importancia de ofrecer ayuda para el abandono del tabaco. Los adictos a la nicotina son víctimas de dicha epidemia y muchos, conscientes de los peligros del tabaco, quieren abandonar éste. Sin embargo, la mayoría tienen dificultades para abandonar el hábito por sí solos y se benefician cuando reciben ayuda para superar su dependencia.

Objetivo del estudio: Describir las técnicas balneoterápicas utilizadas en el Balneario de Puente Viesgo como intervención, para ofrecer ayuda en la deshabituación tabáquica.

Método: Estudio no experimental, retrospectivo y descriptivo. Se detallan sesiones y técnicas aplicadas en la intervención: técnicas inhalatorias, saunas, baños, masajes, reflexoterapia, envolturas, electroauriculoterapia, tratamiento homeopático y recomendaciones dietéticas y ejercicio físico. Se incluyen en el estudio todos los pacientes que solicitaron terapia de deshabituación tabáquica entre enero 2018 y junio 2019. La muestra queda constituida por 8 personas. Se recopilan datos de edad, sexo, años de consumo, cigarros consumidos diariamente, resultados Test Motivación de Richmond y Adicción de Fagerström, y abandono del hábito durante y al finalizar la terapia.

Análisis estadístico: Descriptivo y distribución de frecuencias expresadas en cifras absolutas y porcentajes.

Resultados: 8 casos, 5 hombres (62.5%) y 3 mujeres (37.5%). Edad entre 45 y 63 años. Duración del hábito: 4 (50%) entre 27 y 37 años de hábito

tabáquico, y 4 (50%) entre 38 y 48 años. 6 personas (75%) fumaban 20 cigarros/día, 1 (12.5%) 30 cigarros/día y 1 (12.5%) 60 cigarros/día. Test de Richmond (motivación para abandonar el tabaquismo): 7 (87.5%) alta motivación, y 1 (12.5%) moderada. Todos (100%) mostraron alta dependencia a la nicotina (7 o más puntos en el Test de Fagerström). 100% afirman no haber fumado durante y al finalizar la terapia.

## Conclusion

En nuestro balneario se aplican un conjunto de sesiones y procedimientos como técnica de intervención para ayudar a los pacientes en la lucha contra el tabaquismo. Todos de los fumadores incluidos en este estudio abandonaron el tabaco durante y al finalizar la intervención.