Gac Sanit. 2026;40(S4):720

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

# 545 - TALLER DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR TELE PRESENCIAL: RESULTADOS DE LA EXPERIENCIA DE LA ESCUELA DE PACIENTES DE NAVARRA

*A. Aguas Torres, L. Iribarren López, J.J. Faro Bueno, O. Arnedo González, F.N. Baigorria Feltrin, P.X. Leoz Arriaga*

*Gobierno de Navarra.*

## Resumen

Antecedentes/Objetivos: El tabaquismo sigue siendo una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en Navarra. Las características demográficas y geográficas de la región dificultan el acceso equitativo a recursos de apoyo educativo grupal. Para abordar esta brecha, la Escuela de Pacientes lanzó en 2022 el taller telepresencial. El objetivo principal es proporcionar un recurso accesible, efectivo y basado en evidencia que permita el cese del consumo de tabaco en personas de toda Navarra.

Métodos: El taller se oferta dos veces al año, desde la Escuela de Salud Navarra. Consta de 6 sesiones de 2 h de duración cada una en la que, con una metodología activa y participativa de Educación para la Salud y de formación entre iguales, las personas se preparan para dejar de fumar y reciben un acompañamiento para el mantenimiento del cese y prevención de recaídas. Se realiza de forma telemática, a través de la aplicación Webex y los requisitos para participar son disponer de conexión a internet, cámara web y micrófono, para interactuar durante las sesiones.

Resultados: Hasta la fecha se han planificado 8 ediciones de este taller, habiéndose realizado un total de 7, entre los años 2022 a 2025. Han participado un total de 132 personas de las cuales 49 han sido hombres y 83 mujeres. La edad media de las personas participantes se ha situado en torno a los 50 años de edad. Han participado personas de todo el territorio de Navarra incluyendo zonas urbanas y rurales. En general a las personas asistentes valoran como positivo del taller poder compartir

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

experiencias con personas que están pasando por el mismo proceso y el hecho de que sean desconocidas les ayuda a la hora de abrirse a contar sus experiencias. También fomenta un sentido de comunidad y aumenta su motivación para mantener el cese del tabaco, al sentirse comprendidos y apoyados. Reflejan como aspectos de mejora un mayor seguimiento desde el cese y facilitar la accesibilidad a personas con menor alfabetización sanitaria, entre otros.

Conclusiones/Recomendaciones: El formato de ayuda para dejar de fumar telepresencial permite que personas de todo el territorio de Navarra puedan recibir apoyo grupal para dejar de fumar, independientemente de si existe una oferta presencial en la zona donde residen. Recibir este acompañamiento con personas que están pasando por la misma situación supone un apoyo fundamental en el proceso de cese. Realizar el taller con personas de otras localidades facilita una apertura de la persona hacia cuestiones vitales que inciden de forma positiva en el abordaje del cese. Resulta fundamental que los distintos profesionales de la salud conozcan este recurso para poder recomendarlo a quienes se puedan beneficiar de esta forma de dejar de fumar.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados