

Les millors Apps per deixar de fumar

Núria Fortún

REF: CODI



- Nosotros
- Soluciones
- Actualidad
- Casos de éxito
- Smart OSH
- Contacto
- Prevenblog



Nunca hay dos problemas iguales, por eso, en PrevenControl implementamos soluciones personalizadas a problemas concretos y desarrollamos medidas únicas a fin de solventar los inconvenientes que puedan aparecer en tu empresa.



[INICIO](#) [SUSCRIPCIÓN A PREVENBLOG](#) [CONTACTO](#)

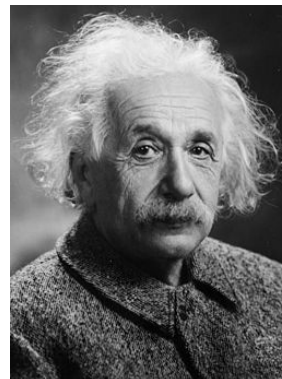
6 PASOS PARA ELEGIR UNA APP DE SALUD

Núria Fortún | TICs | 11 mayo 2016 | apps, wellbeing



Información
Política de cookies
Contacto

Si busques resultats diferents, no facis sempre el mateix



REF: CODI

3

¿Què és una APP?

APPs de salut

Regulació de les Apps de salut

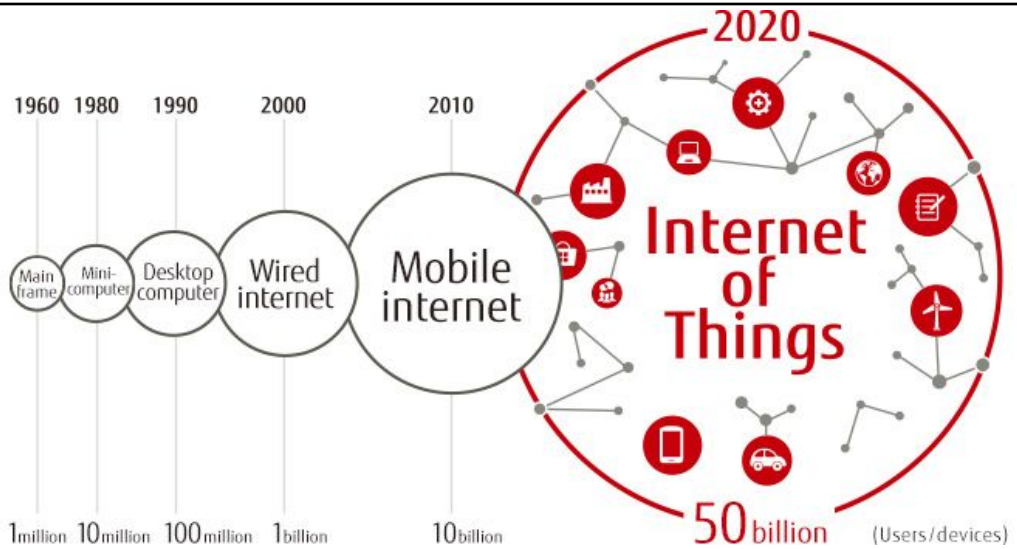
Característiques d'una APP per deixar de fumar

Valoració apps per deixar de fumar



REF: CODI

4



Source: Embracing the Internet of Everything To Capture Your Share of \$14.4 Trillion, CISCO 2013

REF: CODI

5

INTERNET DE LES COSES IoT

Objectes quotidians de tot tipus connectats a internet que intercanvien informació entre sí.



Mhealth

Mobile Health, canvi del model de salut, on totes les dades són accessibles des de qualsevol lloc, moment i des de diferents dispositius

marketplace mercat electrònic virtual de compravenda.

REF: CODI

6

¿Què és una App?

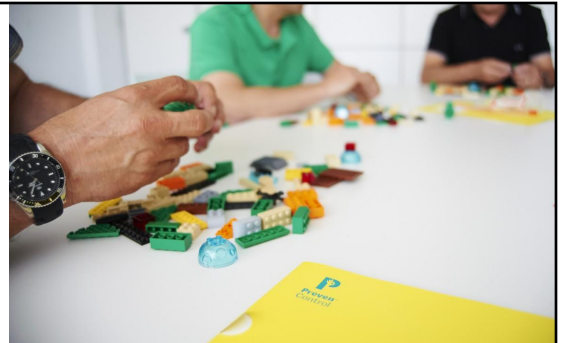
abreviatura de **Application**
una aplicació de software
dispositius mòbils o tauletes
benefici per la salut

noves "videoconsoles portàtils"



gamificació

capacitat gràfica superior
imatge en moviment
facilitat actualització
interacció
augmenten atracció i interés



App instrument per la **gestió**

- de les **malaties cròniques**,
- la promoció d'**hàbits saludables**,
- l'**apoderament** dels pacients

Deixar de fumar 1. Consells per als pacients

Primer: decidir-se

- És fàcil de "far" de deixar de fumar.
- Costa més decidir-se a fer-ho.
- Quan fumeu adquireu un hàbit. Però també una doble dependència: psicològica i física.
- Psicològicament necessiteu encoratjar i fumar una cigarreta en determinades situacions i moments del dia.
- A més, el cos s'ha acostumat a la nicotina del tabac i per funcionar necessita la quantitat que distintament li administreu. És la vostra dependència física al tabac.
- Deixar de fumar significa suprimir la nicotina i per tant, patir "dinars" els primers dies (síndrome d'abstinència) com ara nerviosisme, irritabilitat, insomni, més gana, etc.
- Quan us decidiu a deixar de fumar, us heu de preparar per vencer aquesta fase.

Segon: que puc aconseguir si realment podem ajudar-me

- Qualsevol persona pot aconseguir-ho sense importar-li l'edat, l'estat de salut o fàcil de vida. La decisió de deixar de fumar i les seves possibilitats de fer-ho depenen en gran manera de quan es decideix no fumar.

Més de la meitat de les persones que comencen a fumar després de deixar-ho definitivament.

- Si alguna vegada heu intentat deixar de fumar, sabeu que no és fàcil, però heu de pensar que molta gent ho ha aconseguit.
- La nicotina és una droga que causa una addicció fàcil de vencer i, en alguns casos, pot arribar a ser tan addictiva com la cocaina i l'heroïna. Toca sagrats després de fer una pipada, la nicotina arriba al cervell i allà es produeixen substàncies químiques que fan que el cos desigui més tabac.

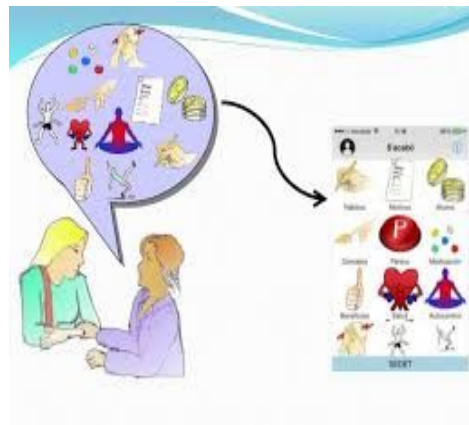
Deixar de fumar és possible!

- En algunes ocasions, es necessita més d'un intent per deixar-ho.
- Com a professionals sanitàries que ajudem la gent a deixar de fumar, sabem que cal un esforç. La gent, en general, intenta deixar de fumar de 2 a 3 vegades, o més, abans d'aconseguir-ho definitivament. Els estudis científics indiquen que cada intent de deixar de fumar prepara la persona per a la pròxima vegada, ja que aprenem sobre les coses que ajuden i no ajuden a deixar de fumar.

Si deixes de fumar en...

- 20 min**: Les mans i els peus estan més oxigenats i amb una millor temperatura. Es normalitza el nivell de monòxid de carboni i l'oxigen a la sang.
- 8h**: Millora la capacitat de percebre oïdors i gustos. Respirar és més fàcil.
- 24h**: Millora la circulació de la sang i l'aspecte de la pell.
- 2 setmanes**: Disminueixen els problemes respiratoris i la fatiga.
- 8 mesos**: El risc de patir un atac cardíac es redueix a la meitat.
- 12 mesos**: El risc de patir un atac de cor és similar al d'un no fumador.
- 5 anys**: El risc de patir alguns càncers és similar al d'aquells que no hagi fumat mai.
- 10 anys**: El risc de patir alguns càncers és similar al d'aquells que no hagi fumat mai.

Cal·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona



REF: CODI

internet mobilitat ubicuitat transportabilitat tacte



mHealth o 'salut mòbil' està creixent al ritme que ho fan smartphones i tauletes

everywhere, everytime, everyone




Google salud

Todo Imágenes Noticias Maps Vídeos Más Herramientas de búsqueda

Aproximadamente 381.000.000 resultados (0,56 segundos)

Cita previa - Salud Informa
<https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/tramites.../cita-previa>
Información destacada Fragilidad y caídas La salud bucodental. Icono de la página.
Donación y Trasplantes · Donación Investigación y Donación Trasplantes.

Imágenes de salud Denunciar imágenes



Más imágenes de salud

Servicio Aragonés de Salud - Departamentos y Organismos P...

2014! [Europa Press] 'Los pacientes solicitan a los profesionales sanitarios que receten aplicaciones y juegos de salud'

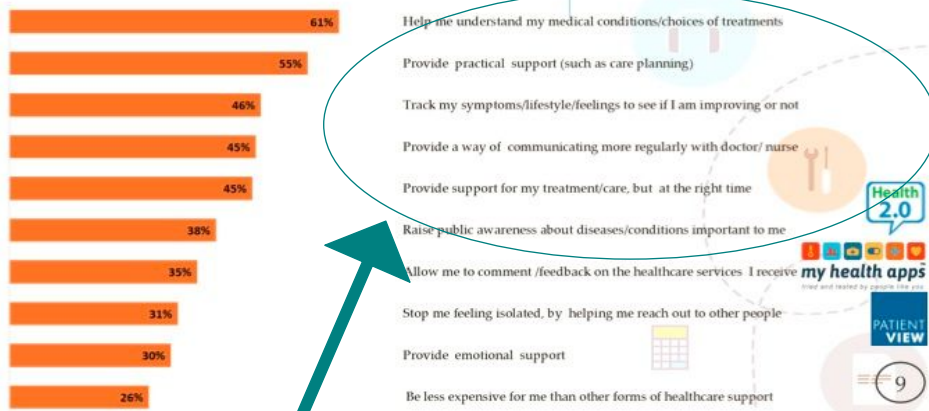
LAS APLICACIONES EN SALUD, EL NUEVO MÉDICO octubre 2015

I HACKATHON NACIONAL DE SALUD

Uno de cada tres españoles ha empleado al menos una 'app' de salud en un año, según una encuesta presentada en el I Hackathon Nacional de Salud (días 6 y 7 de mayo/2016).

IRRESPECTIVE OF WHAT HEALTH APPS YOU ARE CURRENTLY USING, WHAT DO YOU WANT MOST FROM HEALTH APPS?

But patients aspire for more than information

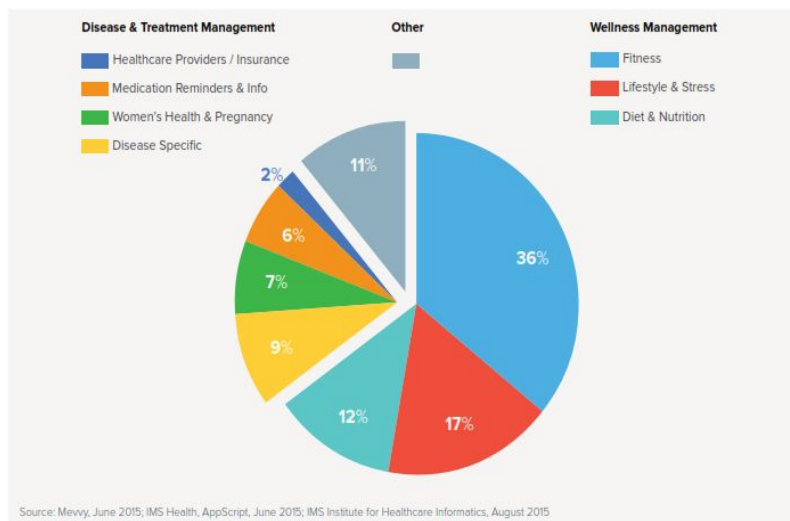


**informació i comunicació:
eines fonamentals professionals sanitaris**

REF: CODI

13

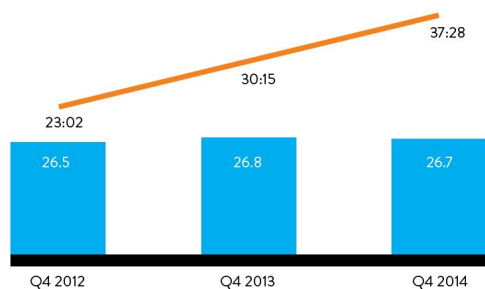
Les apps quedar-se i evolucionar



REF: CODI

14

AVERAGE NUMBER OF APPS USED AND TIME PER PERSON PER MONTH



Read As: In Q4 2014, smartphone users accessed 26.7 apps per month on average, and spent 37 hours and 28 minutes per month on apps.
Source: Nielsen

Copyright © 2015 The Nielsen Company

REF: CODI

15

Els usuaris necessiten

- **seguretat,**
- **garanties i**
- **ajuts per l'apoderament.**

Programas de apoyo al fumador

- El fumador no se ve como enfermo y por lo general **no demanda ayuda y huye de fármacos o programas que exijan un esfuerzo (tiempo, dinero...)**. La mayor parte de los fumadores que desean dejar de fumar lo intentan por su cuenta, por lo que es necesario **mejorar el conocimiento y para que tengan más habilidades para lograr el éxito, sin ayuda profesional**
- El perfil actual del fumador/a (baja dependencia, consumo medio-bajo...) precisa de **intervenciones de baja intensidad, universalizadas y accesibles, lo que se podría prestar a través de "quitlines" e intervenciones multidisciplinarias con acciones concretas y planes de evaluación sistemática.**



1. Ask (averiguar)
2. Advise (assessorar)
3. Assess (avaluar)
4. Assist (assistir)
5. Arrange (arreglar)

16



- ¿A l'avaluació?
- ¿Qui les revisa?
- ¿Són fiables?
- ¿Són segures?
- ¿Fan el que diuen?
- ¿Estan basades en l'evidència?
- ¿Què passa amb les dades?

17



NO EXISTEIX CAP MARC LEGAL

- **REGULI mHEALTH**
- **PARÀMETRES APP SEGURA I DE QUALITAT.**

cal un "Score" d'Apps de salut



...
L'oferta és gran i creix exponencialment.

Els usuaris no saben que es trobaran.

La fiabilitat de la informació.

...

REF: CODI

19

Apps i projectes de mobilitat

Un dels objectius clau de la Fundació TICSalut per al 2014, alineats amb l'estratègia del Pla de Salut de Catalunya 2011-2015 i per encàrrec del Departament de Salut i el Departament de Benestar Social i Família és desenvolupar el Pla Mestre de Mobilitat en Salut i Social. La idea és col·laborar més estretament amb la Fundació IMMS Health Capital Barcelona (IMHC) per definir les línies estratègiques de Salut junt amb les del Departament de Benestar per que fa a la mobilitat i així mateix oportunitat als projectes que es desenvolupen dins d'aquests àmbits.

Antes de aquest objectiu, la Fundació té com a enfocament ajudar tots els projectes de mobilitat i crear que es desenvolupen al sector salut i també al social. En aquest apartat hi trobareu els dades i els recursos de mobilitat desenvolupats i actuals, les eines per

Agilitem totes les apps i projectes de mobilitat que es desenvolupen al sector salut i social

AFEIXEIX LA TEVA APP O PROJECTE DE MOBILITAT

Las mejores App de salud

THE APP DATE

eSalud
Asociación de Investigadores

FDA Mobile App Guidelines Announced

LGBTTech.org

The Mobile Application Rating Scale

The myhealthapps directory 2015-2016

Featuring health apps that focus on care in the community, disability, health, and wellness – a review by patient groups and empowered consumers

With a foreword by Dr Zoran Stanić, Deputy Director-General, DG-CONNECT, European Commission

Google aplicaciones fumar

Todo Imágenes **Vídeos** Noticias Shopping Más Herramientas de búsqueda

Aproximadamente 585.000 resultados (0,52 segundos)

Dejar de fumar - QuitNow! - Aplicaciones de Android en Goog...
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.EAGINsoftware...
★★★★★ Valoración: 4 - 22.955 votos - Gratis
QuitNow! somos una comunidad con más de dos millones de personas maravillosas que ya han dejado de fumar gracias a su voluntad y mensajes de ánimo ...

Kwit - dejar de fumar para siempre - aplicación para dejar de f...
https://itunes.apple.com/es/app/kwit-dejar-fumar-para.../id525441365?...
Gratis - iOS
¿Estás dejando de fumar o quieres dejar de fumar y necesitas un poco de motivación? ¡Kwit es justo lo que necesitas! Kwit utiliza técnicas, razonamientos y ...

Dejar de fumar - QuitNow! en el App Store - iTunes - Apple
https://itunes.apple.com/es/app/dejar-de-fumar.../id483994930?mt=8
Gratis - iOS
hace 3 días - QuitNow! somos una comunidad con más de dos millones de personas maravillosas que ya han dejado de fumar gracias a su voluntad y ...

Smoke Free - Deja de fumar ahora de forma definitiva en el A...
https://itunes.apple.com/es/app/smoke-free-deja-fumar.../id577767592?...
Gratis - iOS
31 mar. 2016 - Esta aplicación para dejar de fumar ha sido diseñada de forma científica. Incluye más de 20 técnicas diferentes basadas en datos reales para ...

https://www.google.es/search?q=aplicaciones+fumar&espv=2&biw=1366&bih=643&source=lnms&tbm=nws&sa=X&ved=0ahUKewi45vHmnc3MAhUJWRoKHYRQD9wQ_AUICCGD

16:46 09/05/2016

App de salut, deixar de fumar

1. Que **resolgui** un **problema** concret o faciliti el seu us
2. Que sigui **fàcil, intuïtiva** i agradable d'utilitzar
3. Que hi hagi un **feedback diari**, suport i consells diaris **d'èxit**
4. Que **enganxi**, potenciar la **motivació**, la **concentració**, l'esforç i la **fidelització** de l'usuari.
5. Que ens **simplifiqui** la vida i no ens la compliqui més
6. Que hagi **demostrat** que realment aporta un **benefici** a l'usuari.



ADHERÈNCIA A [UNA GUIA](#)



Guia d'orientació i suport per deixar de fumar recolzada en un procés de duració limitada. que inclou registre, avaluació, quatre fases o reptes i ajuda o consells.



Sistema Operatiu

- iOS (Ipad, Iphone)
- Android (Smartphone, Tablet)



Idiomes
Castellà

Documentació Adicional

Web

Aprovada/Certificada/Reconeguda per
Asociación Española Contra el Cáncer



App desenvolupada a Espanya

Té publicitat No

Connectivitat a internet Necessària

REF: CODI

23



Exsmokers iCoach

Sistema Operatiu

- iOS (Ipad, Iphone)
- Android (Smartphone, Tablet)



Idiomes diferents idiomes, català



Documentació Adicional <http://www.exsmokers.eu/es-es/icoach>

Aprovada/Certificada/Reconeguda per

App desenvolupada



Té publicitat No

Connectivitat a internet No Necessària

Cost Gratuït

REF: CODI

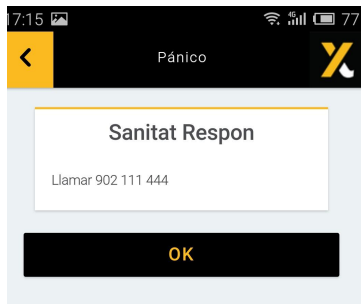
24

El botón de pánico consejos y un teléfono de contacto con sanidad responde por si necesitas más ayuda;

La bombilla de consejos del día, donde también puedes consultar los consejos anteriores, y

Mapa lugares de peligro lugares en los que sueles fumar.

mucha información difícil de "jugar"



REF: CODI

25



S'Acabó APP per ajudar a deixar de fumar



Sistema Operatiu

- iOS (Ipad, Iphone)
- Android (Smartphone, Tablet)

Idiomes Anglès, Castellà



Documentació Addicional [Pàgina APP](#) [Twitter](#) [Facebook](#)

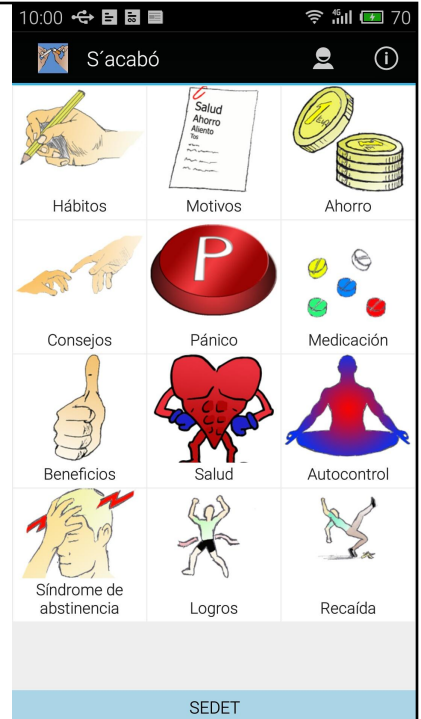
Aprovada/Certificada/Reconeguda per
 Fernando Martin Fuente, Francisco Marchante Melero,
 Antonio Vallejo Domingo (especialistes en tabaquisme de la SEDET)

App desenvolupada a Espanya
 Té publicitat No

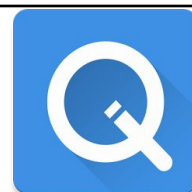
Connectivitat a internet No Necessària

Cost Gratuït

REF: CODI



@quitnowapp



Sistema Operatiu

- iOS (Ipad, Iphone)
- Android (Smartphone, Tablet)



Idiomes

> 40 català

Documentació Addicional



Aprovada/Certificada/Reconeguda per?

App desenvolupada a Barcelona quitnowapp.com



Té publicitat si versió Pro

Connectivitat a internet no necessària



Servei de xat amb mencions i missatges a usuaris a manera de xarxa social.

Comptes enrere per aconseguir beneficis de deixar de fumar, en pla, "et queda 1 mes per reduir el risc d'infart"...



REF: CODI

27

21:54



QUITNOW!



	Días sin fumar: 1.910
	Cigarros no fumados: 57.300
	Dinero ahorrado: 14.325 €
17 FEB. 2011 Dejaste de fumar	Tiempo ahorrado: 238 días

 LOGROS	 Dos semanas Dos semanas sin fumar >
------------	---

 COMUNIDAD	Emiliodlr @andreita yo bien ya terminando el día.pero bien !!.. >
---------------	---

 SALUD	 Igualación del riesgo de padecer un cáncer de.. >
-----------	--

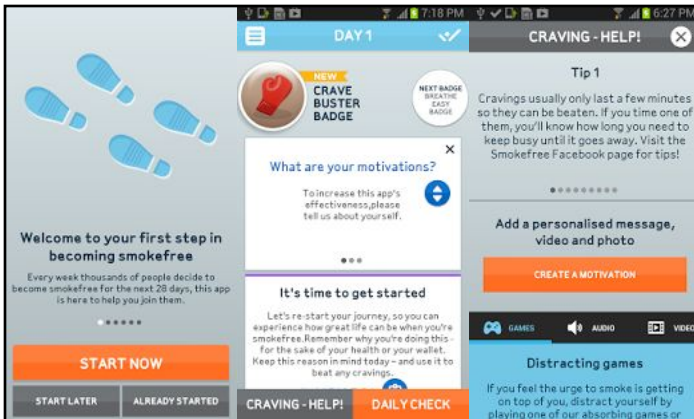
	¡Supera tus tentaciones! >
--	-----------------------------------

	¡Hazte con la versión PRO! Más logros, más mensajes de chat, detalles en salud y sin publicidad
--	---

REF: COD

28





- Provides daily support and success tips
- Keeps track of how much money you're saving
- Shows how many days you've been smoke free
- Record a motivational picture, video or audio to remind you why you're giving up
- Provides links to local NHS Smoking Services

REF: CODI

29



El Servei Nacional de Salut britànic (NHS)
App **Smoking Time Machine** adreçada als joves i la seva vanitat



REF: CODI

30



Encourages the user to give up smoking through reminders -such as how much money they have saved through not smoking. If they wish users can also participate in research on how to help people quit smoking.



languages
English Spanish...



Countries of use
Any in which the user understands English (though the currencies of the money the app shows the user saving by not smoking seem limited to US dollars and Pounds sterling)



Cost
Free
Developer

David Crane (Based in United Kingdom)
<https://www.linkedin.com/in/davidcrane> ; Support email:info@smokefreeapp.com
<https://smokefreeapp.com>

Funder
Same as technical developer
Medical Adviser
Same as technical developer

Features
Support to deal with symptoms/disabilities
Self-monitoring
Trackers
Information
REF: CODI



Smoking-cessation app that allows the user to record moods and cravings for a cigarette. Tracks smoking cessation performance in graphs and in a history list. Helps in the identification of factors that trigger the desire to smoke. Offers tips for moments when the temptation to smoke is strong. Offers virtual rewards for staying smokefree (from one day to one year). Created by the USA-based National Cancer Institute (NCI).



Languages
English



Countries of use
Any in which the user is familiar with English.



Cost
Free
Developer

MMG, Inc.
(Based in United States)
<http://www.mmgct.com> ; support email:ncismokefreeteam@mail.nih.gov



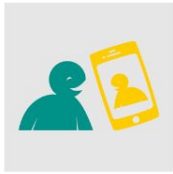
Funder
Tobacco Control Research Branch, National Cancer Institute (NCI), USA

Medical Adviser
Tobacco Control Research Branch, National Cancer Institute (NCI)

Features
Reminders
Support to deal with symptoms/disabilities
Self-monitoring
Trackers
Information

Tags: [Health, Wellness & Care in the Community \(HWCC\)](#)
REF: CODI





Quit Now: My QuitBuddy

ANPHA Salud y bienestar

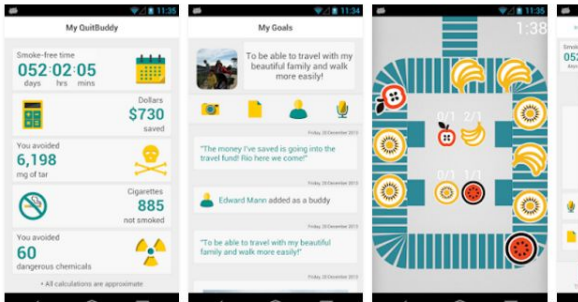
★★★★★ 832

PEGI 3

Esta aplicación es compatible con algunos de tus dispositivos.

Añadir a la lista de deseos

Instalar



Developed by the [Australian National Preventive Health Agency](#)



REF: CODI

33



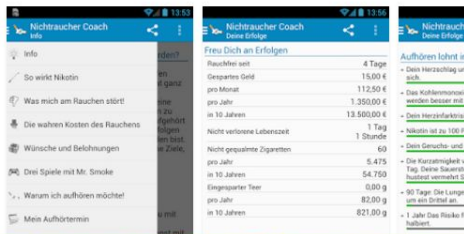
Der Nichtraucher Coach

Andreas Jopp Salud y bienestar

Sin clasificar

Esta aplicación es compatible con todos tus dispositivos.

Añadir a la lista de deseos



MonCoach pour arrêter de fumer

Andreas Jopp Salud y bienestar

Sin clasificar

Esta aplicación es compatible con todos tus dispositivos.

Añadir a la lista de deseos

Instalar



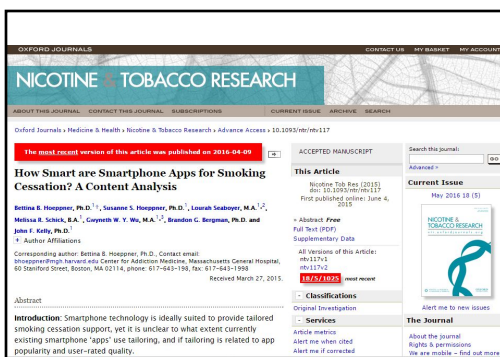
REF: CODI

34



REF: CODI

35



OXFORD JOURNALS CONTACT US MY BASKET MY ACCOUNT

NICOTINE & TOBACCO RESEARCH

ABOUT THIS JOURNAL CONTACT THIS JOURNAL SUBSCRIPTIONS CURRENT ISSUE ARCHIVE SEARCH

Oxford Journals > Medicine & Health > Nicotine & Tobacco Research > Advance Access > 10.1093/ntr/ntv117

The most recent version of this article was published on 2015-04-09

How Smart are Smartphone Apps for Smoking Cessation? A Content Analysis

Bettina B. Hoopner, Ph.D.¹, Savannah S. Hoopner, Ph.D.¹, Leahah Seaboyer, M.A.^{1,2}, Melissa B. Schick, E.A.¹, Coreyeth W. Y. Wu, M.A.^{1,2}, Brandon C. Bergman, Ph.D. and James E. Soley, Ph.D.¹

¹ Author Affiliations

Corresponding author: Bettina B. Hoopner, Ph.D. Contact email: bhoopner@rush-henriehs.edu
 Center for Addiction Medicine, Massachusetts General Hospital, 80 Staniford Street, Boston, MA 02114, phone: 617-643-1993, fax: 617-643-1993
 Received March 27, 2015.

Abstract

Introduction: Smartphone technology is ideally suited to provide tailored smoking cessation support, yet it is unclear to what extent currently existing smartphone 'apps' use tailoring, and if tailoring is related to app popularity and user-rated quality.

ACCEPTED MANUSCRIPT

This Article
 Nicotine Tob Res (2015)
 doi:10.1093/ntr/ntv117
 First published online June 4, 2015

Abstract free
 Full-text PDF
 Supplementary Data

All Versions of this Article:
 ntr117v1
 ntr117v2

Alerts **Alert me if I connect**

Classifications
 Original Investigation

Services
 Article metrics
 Alert me when cited
 Alert me if corrected

Search this journal:
 Address:

Current Issue:
 May 2014 18 (5)




The Journal
 About the journal
 Rights & permissions
 We are mobile - find out more


les Apps
 que utilitzen les 5A
 aconseguen les millors
 qualificacions

Publicly available smartphone smoking cessation apps are not particularly 'smart':


they commonly fall short of providing tailored feedback, despite users' preference for these features.

36

Mensajes   

 **Carlos Mateos** @carloscomsalud · 24 h

#hackathonsalud los móviles de los pacientes permiten el autocontrol, dice @SergioVanoG



Sergio Vañó, presidente de la [AIES](#)

“las apps de salud permiten mejorar procesos asistenciales, disminuyendo errores y optimizando los recursos. Para los pacientes, consiguen mejorar la educación sanitaria, los estilos de vida y mejorar el estado de salud.”

37

 Inicio  Notificaciones  Mensajes   

 **Carlos Mateos** @carloscomsalud · 24 h

#hackathonsalud Las apps ayudan al manejo de la EPOC nos cuenta Myriam Calle de @SeparRespira #mHealth



38

Dr. Moisés Broggi

"La medicina es arte y ciencia. Antes era todo arte, ahora es ciencia. Pero la ciencia resulta fría, son máquinas. Y las máquinas curan, pero no consuelan".

las APPS informan pero no consuelan



gràcies



nfortun@prevencontrol.net
<https://promocionaludtrabajo.com/>

twitter  [@nuriafortun](https://twitter.com/nuriafortun)