







www.papsf.cat

APP per ajudar a deixar de fumar

	Nom	Autors	Plataforma	Idiomes	Característiques	Cost	Més info
	S'ACABÓ	SEDET (<i>Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo</i>)	IOS Android	Castellà Anglès	Consells basats en la evidència Joc per controlar cràving Missatges motivadors	Gratuïta	https://www.sedet.org/app-sacabo/
	RespirAPP	AECC (<i>Asociación Española contra el Cancer</i>)	IOS Android	Castellà	4 fases: Reducció de consum a consells d'autocontrol. Molt dinàmica	Gratuïta	https://www.aecc.es/es/actualidad/noticias/respirapp
	Easy QUIT Stop Smoking	David Crane	IOS Android	Castellà Anglès	Registre del motiu de consum amb estadístiques. Joc per controlar el cràving Llista de motivacions i reptes	Gratuïta amb anuncis Versió pagament sense anuncis	https://easyfit-caloriecounter.de/stopsmokingapp
	Quit Now	Fewlaps, SC	IOS Android	Varis	Xat interactiu amb altres usuaris Casella de guanys en salut i estalvi	Versió gratuïta Versió Pro de pagament amb més continguts	https://quitnow.app/es#Chat

Coneixes alguna altre APP/Vols informar-nos d'algun canvi o error en aquesta informació? <https://forms.gle/WMh8qpBxsTgZZFYo9>