



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.

6 PASOS PARA ELEGIR UNA APP DE SALUD

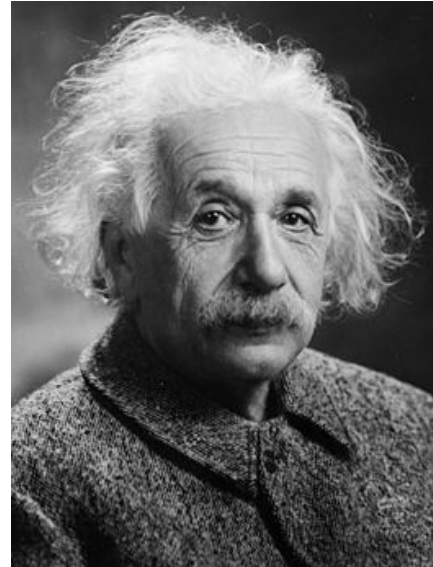
 Nùria Fortùn [TICs](#) [11 mayo 2016](#) [apps, wellbeing](#)



[Información](#)

[Política de cookies](#)
[Contacto](#)

**Si busques resultats diferents,
no facis sempre el mateix**



¿Què és una APP?

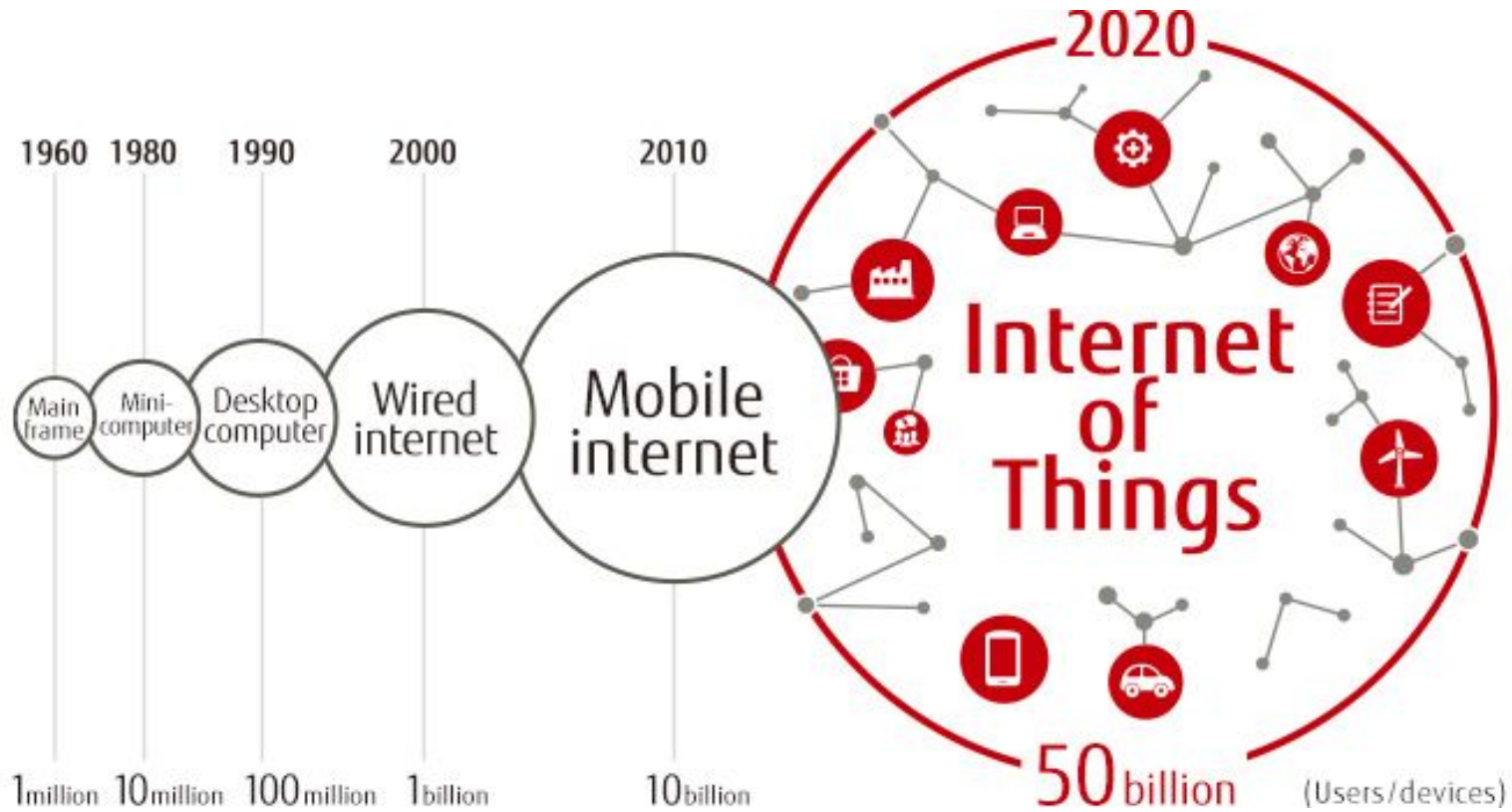
APPs de salut

Regulació de les Apps de salut

Característiques d'una APP per deixar de fumar

Valoració apps per deixar de fumar





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

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.

¿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 interès



App instrument per la **gestió**

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

Deixar de fumar 1. Consells per als pacients

<p>Primer: decidir-se</p>	<ul style="list-style-type: none"> • És fàcil dir "he" 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 encendre 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 diàriament li administrea. És la vostra dependència física al tabac. • Deixar de fumar significa suprimir la nicotina i, per tant, patir durant els primers dies "síntomes d'abstinència", com ara nerviosisme, irritabilitat, insomni, més gana, etc. • Quan us decidiu a deixar de fumar, us heu de preparar per vèncer aquests frens.
<p>Seguretat que podeu aconseguir-ho i nosaltres podem ajudar-vos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Qualsevol persona pot aconseguir-ho sense importar-ne l'edat, l'estat de salut o l'estil de vida. La decisió de deixar de fumar i les seves possibilitats de tenir èxit depenen en gran manera de quan es decideix a fumar.
<p>Més de la meitat de les persones que fumen aconsegueixen deixar-ho definitivament.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 vèncer i, en alguns casos, pot arribar a ser tan addictiva com la cocaina i l'heroïna. Poc temps després de fer una pipada, la nicotina arriba al cervell i allà es produeixen substàncies químiques que fan que el cos desitgi més tabac.
<p>Deixar de fumar és possible!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En algunes ocasions, es necessita més d'un intent per deixar-ho. • Com a professionals sanitaris 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.



Dibuat per la



Si deixes de fumar

en...

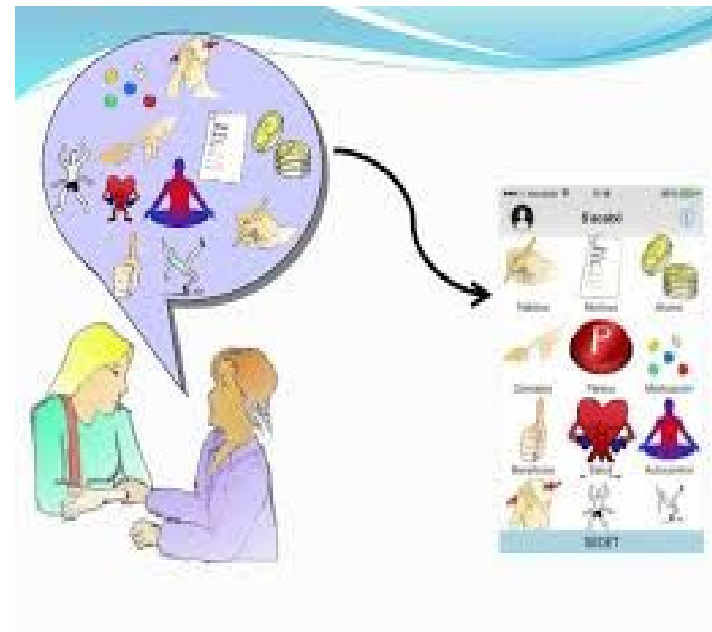
Infermera virtual

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

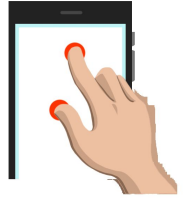


Més informació





internet mobilitat ubicuitat transportabilitat tacte



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

everywhere, everytime, everyone



[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



Help me understand my medical conditions/choices of treatments

Provide practical support (such as care planning)

Track my symptoms/lifestyle/feelings to see if I am improving or not

Provide a way of communicating more regularly with doctor/ nurse

Provide support for my treatment/care, but at the right time

Raise public awareness about diseases/conditions important to me

Allow me to comment /feedback on the healthcare services I receive

Stop me feeling isolated, by helping me reach out to other people

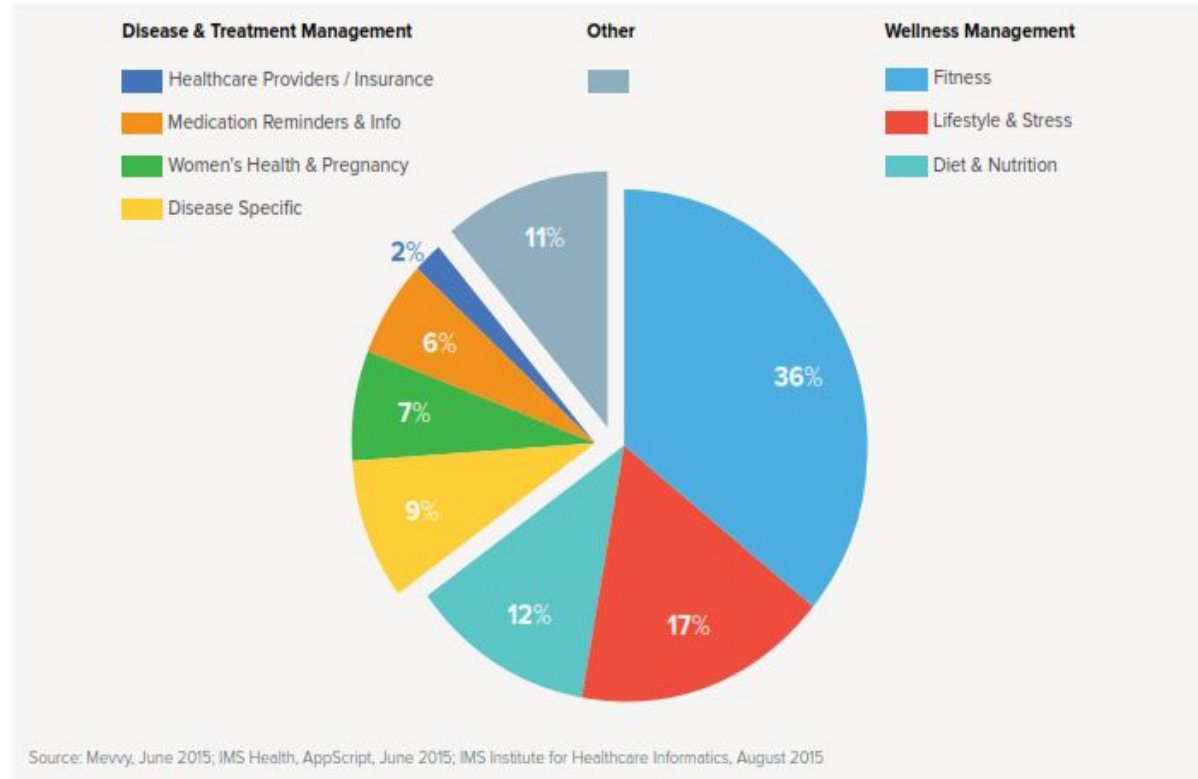
Provide emotional support

Be less expensive for me than other forms of healthcare support

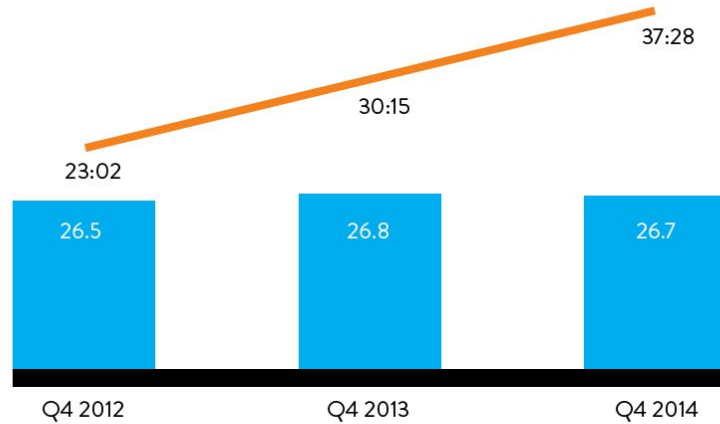


**informació i comunicació:
eines fonamentals professionals sanitaris**

Les apps quedar-se i evolucionar



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

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)



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



Here & Now

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.

...

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 dissenyar el Pla Mestre de Mobilitat en Salut i Social. La idea és col·laborar molt estretament amb la Fundació Mobile World Capital Barcelona (MWC) per definir les línies estratègiques de Salut junt amb les del Departament de Benestar pel que fa a la mobilitat i a l'hora fer operatius els projectes que es defineixin dins d'aquesta àrea.

Amb aquest objectiu, la Fundació té com a encàrrec aglutinar tots els projectes de mobilitat i d'apps que es desenvolupin al sector salut i també al social. En aquest apartat hi trobareu les apps i els projectes de mobilitat o localitzats i podreu fer-ne cerca per

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

AFEGEIX LA TEVA APP O PROJECTE DE MOBILITAT +

Catálogo de aplicaciones móviles de salud

Aplicaciones con Distintivo AppSaludable y en proceso de evaluación.

Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

Guía de recomendaciones Distintivo AppSaludable Catálogo de apps de salud Colabora con nosotros

El Distintivo AppSaludable es el primer sello en español que reconoce la calidad y seguridad de las apps de salud. Es un distintivo gratuito y abierto a todas las aplicaciones de iniciativas públicas y privadas, tanto españolas como de cualquier otro país.

Solicita el Distintivo AppSaludable

NHS choices Your health, your choices

Health A-Z Live Well Care and support Health news Services near you

NHS Health Check

About NHS Health Check Why have an NHS Health Check? Acting on your results

You are here: Health A-Z NHS Health Check

Health and fitness trackers

If your NHS Health Check results have revealed issues that require special attention, there are plenty of web-based tools and apps to help you achieve your health goals.

From lowering high blood pressure and cholesterol to tackling obesity and lack of exercise, new technology is revolutionising the way you can manage and improve your health.

These tools work best when they let you share your goals, get advice and support, or simply engage with other like-minded people for extra motivation.

Wearable fitness gadgets

ONE YOU DRINKS TRACKER your drinks Day, 16/04/16

Download the Drinks Tracker app Keep an eye on the booze and take control with free daily tips.

iTunes Google Play



wakeapp Health apps | innovación | salud

Las mejores App de salud



FDA Mobile App Guidelines Announced



LGBTTech.org

eSalud Asociación de Investigadores



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 Stančić, Deputy Director-General, DG CONNECT, European Commission





Google

aplicaciones fumar



Nuria



Todo Imágenes Videos 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 ...

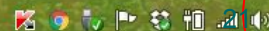
Smoke Free - Deja de fumar ahora de forma definitiva en el A...

<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=Inms&tbm=nws&sa=X&ved=0ahUKewi45vHmnc3MAhUJWRoKHRyQD9wQ_AUICgD



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 Addicional

Web

Aprovada/Certificada/Reconeguda per
Asociación Española Contra el Cáncer

App desenvolupada a Espanya

Té publicitat No

Connectivitat a internet Necessària





Exsmokers iCoach

Sistema Operatiu

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

Idiomes diferents idiomes, català

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

Aprovada/Certificada/Reconeguda per



europa.eu

App desenvolupada



europa.eu

Té publicitat No

Connectivitat a internet No Necessària

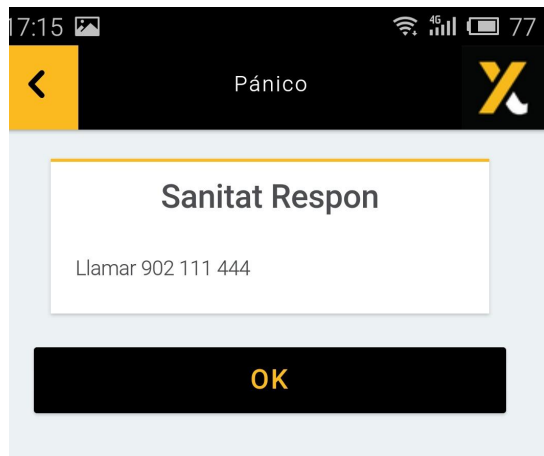
Cost Gratuït

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"



iCoach

iCoach es una plataforma digital en línea de orientación sobre salud que ayuda a dejar de fumar. La orientación digital, es decir, el proceso de modificación de la conducta en un entorno online, se basa en investigaciones pioneras, prácticas clínicas y experiencias de psicólogos y expertos en comunicación.

Esta plataforma gratuita, de eficacia probada, se encuentra disponible en 23 lenguas oficiales de la UE. Más del 30% de las personas que recurren a iCoach consiguen dejar de fumar.

iCoach no va dirigido solo a aquellos que quieren dejar de fumar; también proporciona información a las personas que aún no están preparadas para apagar su último cigarrillo. Esto es, precisamente, lo que hace único a iCoach. Los usuarios deben rellenar un breve cuestionario para determinar en cuál de las cinco fases del proceso para dejar de fumar se encuentran. El cuestionario evalúa el comportamiento, la actitud y la motivación del usuario.

Las cinco fases de iCoach son:

- Fase 1:** No tengo intención de dejar de fumar.
- Fase 2:** Debería dejarlo, pero aún tengo dudas.
- Fase 3:** Dejaré de fumar dentro de poco.
- Fase 4:** Acabo de dejarlo.
- Fase 5:** Llevo un tiempo sin fumar.

iCoach guía a los usuarios mediante una serie de completas herramientas interactivas. Asimismo, proporciona informes personalizados, consejos, técnicas, tareas y pequeños test. iCoach envía diariamente a los usuarios consejos por correo electrónico a modo de recordatorio y motivación. Los usuarios pueden anotar sus progresos en un diario. A finales de cada mes, iCoach elabora un informe de consulta. Este informe recoge un resumen de los progresos de los usuarios hasta que alcanzan la fase final.

No esperes más. Si te inscribes te sentirás mejor, tendrás mejor aspecto, estarás más feliz y podrás dedicar el dinero que gastas en tabaco a cosas más divertidas y gratificantes.

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





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"...



Días sin fumar: **1.910**

Cigarros no fumados: **57.300**

Dinero ahorrado: **14.325 €**

Tiempo ahorrado: **238 días**

17 FEB.
2011
Dejaste de fumar



LOGROS



Dos semanas

Dos semanas sin fumar >



COMUNIDAD

Emiliodlrc

@andreita yo bien ya terminando el dia.pero bien !!.. >



SALUD



Igualación del riesgo de padecer un cáncer de.. >

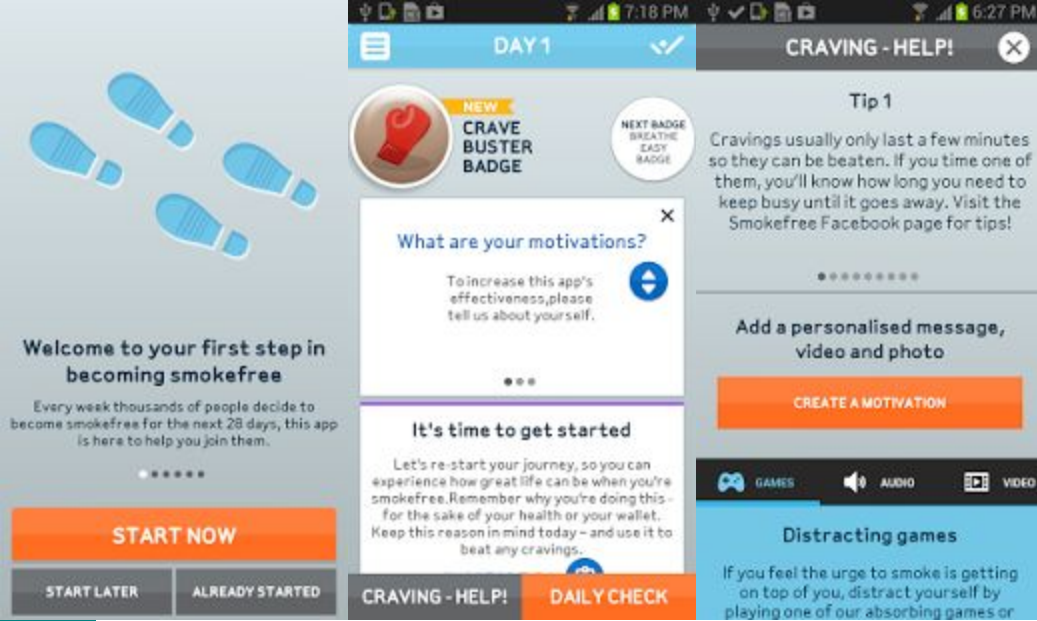


¡Supera tus tentaciones! >



¡Hazte con la versión PRO!

Más logros, más mensajes de chat, detalles en salud y sin publicidad



- 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

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





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

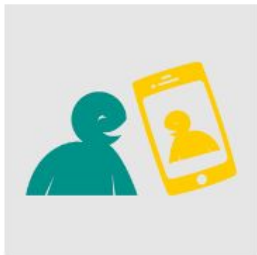
Self-monitoring

Trackers

Information

Tags: Health, Wellness & Care in the Community (HWCC)

REF: CODI



Quit Now: My QuitBuddy

ANPHA Salud y bienestar

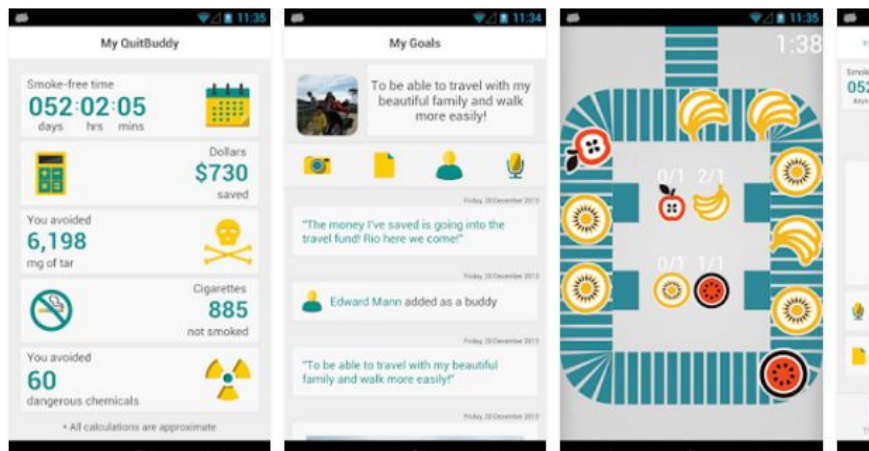
★★★★★ 832

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](#)





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

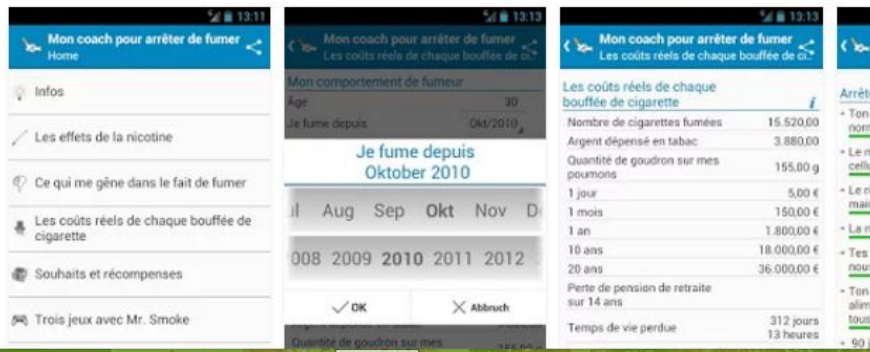
★★★★★ 477

Sin clasificar

Esta aplicación es compatible con todos tus dispositivos.

Añadir a la lista de deseos

Instalar





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 2016-04-09

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

Bettina B. Hoepfner, Ph.D.¹, Susanne S. Hoepfner, Ph.D.¹, Lourah Seaboyer, M.A.^{1,2},
Melissa R. Schick, B.A.¹, Gwyneth W. Y. Wu, M.A.^{1,3}, Brandon C. Bergman, Ph.D. and
John F. Kelly, Ph.D.¹

Corresponding author: Bettina B. Hoepfner, Ph.D., Contact email:
bhoepfner@mgp.harvard.edu Center for Addiction Medicine, Massachusetts General Hospital,
60 Staniford Street, Boston, MA 02114, phone: 617-643-1998, fax: 617-643-1998

Received March 27, 2015.

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:
ntv117v1
ntv117v2

18/5/1025 most recent

Classifications

Original Investigation


Services

Article metrics
Alert me when cited
Alert me if corrected

Search this journal:
Advanced >

Current Issue

May 2016 18 (5)



The Journal

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

les Apps
que utilitzen les 5A
aconsegueixen les millors
qualificacions

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

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



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.



Preven[®]
Control

Inicio

Notificaciones

Mensajes



Buscar en Twitter



Twittear

apoyar la #Hackathon

← ↻ 5 ❤️ 3 ⋮



Carlos Mateos @carloscomsalud · 24 h

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

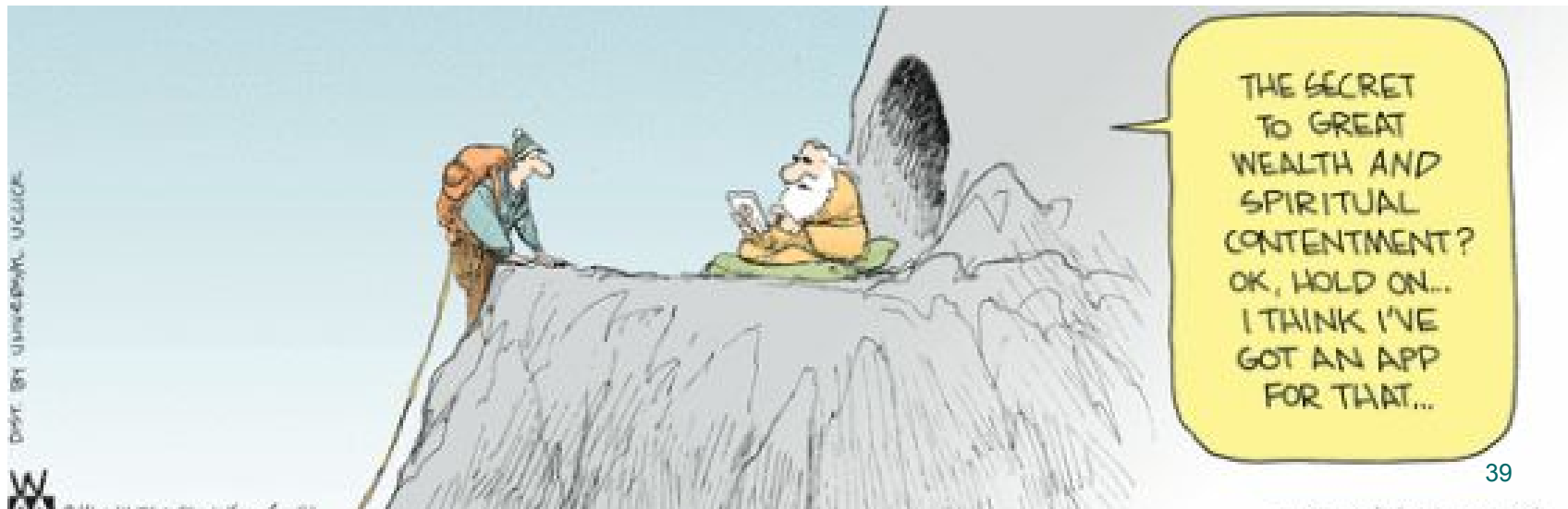


← ↻ ⬇️ ❤️ ⋮

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://promocionsaludtrabajo.com/>

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