

XV JORNADAS

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ESPECIALISTAS EN TABAQUISMO
22-24 de septiembre.



*Avanzando
por buen
camino.*

S' ACABÓ

APP PARA DEJAR DE FUMAR DE SEDET

Antonio Vallejo Domingo
@AVallejoD79



Laura Gandia Cerdá @LauraGandiaCerd · 5 sept.
 @SEDEToficial no sólo aprendes con las ponencias.

En los pasillos conoces a mucha gente y nacen proyectos nuevos.

20:00	inauguración a Lom. inaugural. Lomero de tabaco: Avanzamos por el buen camino. Francisco Rodriguez Lozano <small>Presidente de ENSP (European Network of Smoking Prevention)</small>		
VIERNES 23			
09:30 – 11:15	Mesa Redonda: Avances en tratamiento - Implantación de un programa autonómico de atención a las personas fumadoras. Antonio Torres - Evidencias sobre intervenciones generales y psicológicas. Isabel Cravietto - Novedades en fármacos. Fernando Martín Moderador: Francisco Marchante		
11:45 – 13:30	Mesa Redonda: Otras perspectivas del control y la intervención - Perspectiva publicitaria. Mª Carmen Quiles - Perspectiva política local. Joseba Zaballa - Perspectiva económica. Jaime Pirilla Moderador: Mª Jesús García Blanco	Abordaje del aumento de peso en la cesación tabáquica Zulema Aguado Rubio e Itziar Cestone Campos	
13:30 – 15:00	Comida y sesión de pósters		
15:00 – 16:45	Jóvenes y nuevas tecnologías Charo Sábada	Intervenciones muy breves Eduardo Olano	Actualización en Entrevista motivacional Javier Moreno Arnedillo
17:15 – 19:00	Aplicaciones en salud de las nuevas tecnologías Charo Sábada	Coaching para dejar de fumar Javier Brís	Abordaje del consumo de tabaco en la Oficina de Farmacia Manuel Chaves
19:00	Asamblea Ordinaria		
19:30	Asamblea extraordinaria		
SÁBADO 24			
Mesa Redonda: Más allá de la información en tabaquismo			

← ↻ 3 ❤️ 1 ⋮



Antonio Vallejo D
 @AvallejoD79

@LauraGandiaCerd @SEDEToficial Pues tienes toda la razón! Uno de esos proyectos fue @APP_S_ACABO :-)

RETWEETS 2 ME GUSTA 2



- Inicio del proyecto: Mayo 2014
- Descargable desde: Febrero 2015



mHealth i eHealth:

Nuevo usuario y uso de la sanidad^{1,2}

- ▶ **Usuario quiere todo: "Everywhere, everytime, everyone"**
- ▶ **Feedback con el usuario.**
- ▶ Paciente **empoderado**: De sujeto pasivo a activo
- ▶ Fácil de actualizar.
- ▶ **Gamificación**: Aprende, cambia hábitos y se motiva jugando.
- ▶ Puede complementarse con intervenciones personalizadas.
- ▶ Big data: Base de datos para el estudio, estadísticas y prevalencia
- ▶ **Motivación a través del entorno Social cercano**

¿Quién se descarga una APP para dejar de fumar?³

- ▶ Previamente no ha solicitado ayuda.
- ▶ Motivados.
- ▶ Grandes fumadores se descargan varias APPs
- ▶ Día D siguiente al de la descarga: No preparación previa.
- ▶ Depresión, nivel cultural bajo y grandes fumadores: Hacen un uso menor de las APPs

Puntos a mejorar APPs antitabaco⁴

- ▶ La mayoría aportan sólo herramientas simples.
- ▶ No orientadas a un asesoramiento conductual.
- ▶ Hacen más de herramientas que de entrenadores.
- ▶ No hacían una intervención global (educación+motivación)
- ▶ No 5A: Pocas hacen seguimiento del proceso.
- ▶ Poca evidencia.

Objetivos y Características de la APP

S'ACABÓ

- ▶ Consejos basados en la evidencia
- ▶ Abarcar todo el proceso de la intervención en deshabituación tabáquica
- ▶ Sencilla e intuitiva:
 - ▶ Dibujos y frases cortas
- ▶ No limitarnos a existir SOLO como APP
- ▶ Aprovechar al máximo ventajas redes sociales:
 - ▶ Herramienta para mantener la motivación
 - ▶ Hacernos visibles

PERFIL

Recogida de datos del paciente:

Nombre

Edad

Producto de tabaco que fuma: Cigarillo/Puro/tabaco de liar/Ecig

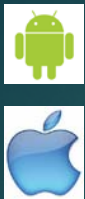
Consumo diario de tabaco

Versiones futuras: Posibilidad de registrar consumo dual

The screenshot shows a mobile application interface for data registration. At the top, there is a status bar with icons for WhatsApp, signal strength, Wi-Fi, and battery, along with the time 20:38. Below the status bar is a header with a location icon and the title 'Registro de datos'. The form contains the following fields:

- Nombre:** A text input field containing the name 'david'.
- Sexo:** A dropdown menu currently set to 'Hombre'.
- Edad actual:** A numeric input field containing the value '30'.
- Edad de inicio:** A numeric input field containing the value '18'.

At the bottom of the screen, a virtual QWERTY keyboard is visible, indicating that the user is interacting with the form on a mobile device.



WEB SEDET
Ministerio de Sanidad



7,817 DESCARGAS

APP S' ACABÓ



Herramientas



Ahorro

Educación Sanitaria



Autocontrol



Síndrome de Abstinencia

Juegos visuales



Pánico

Motivación



Beneficios

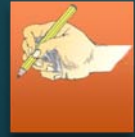


Salud

Redes Sociales*



Seguimiento



Hábitos



Recaídas



Consejos



Medicación

Gamificación



Logros

Mensajes programados



Motivos

via
@APP_S_ACABÓ

*V 1.0 No permite colgar elementos en Redes Sociales

Educación Sanitaria



CONSEJOS



AUTOCONTROL



SÍNDROME DE ABSTINENCIA

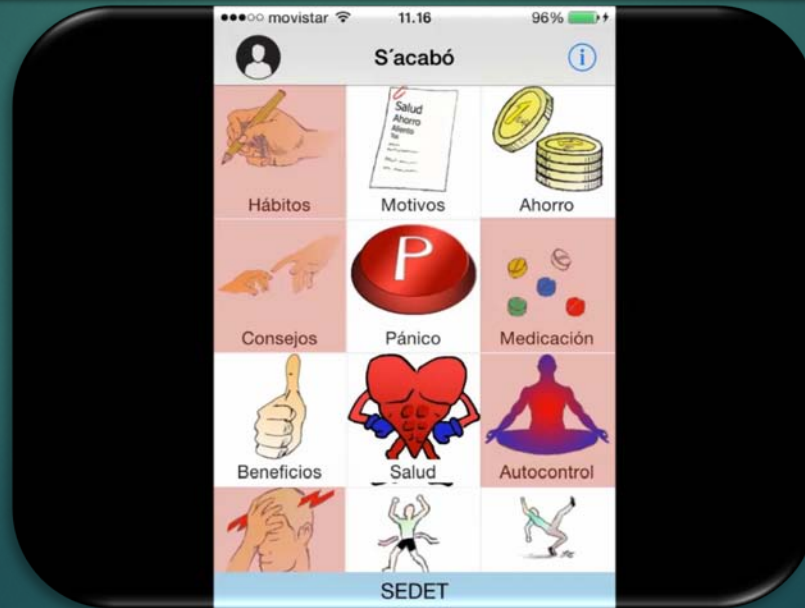


MEDICACIÓN



CONSEJOS

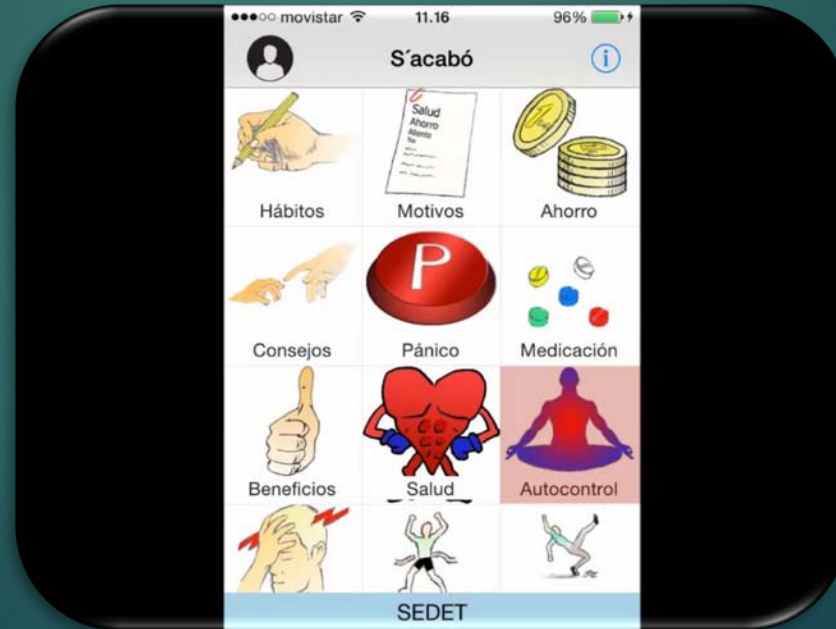
Consejos para mantener la abstinencia tabáquica:
Predía D, Día D y Mantenimiento
Situaciones varias
Versiones futuras: Ampliación de consejos





AUTOCONTROL

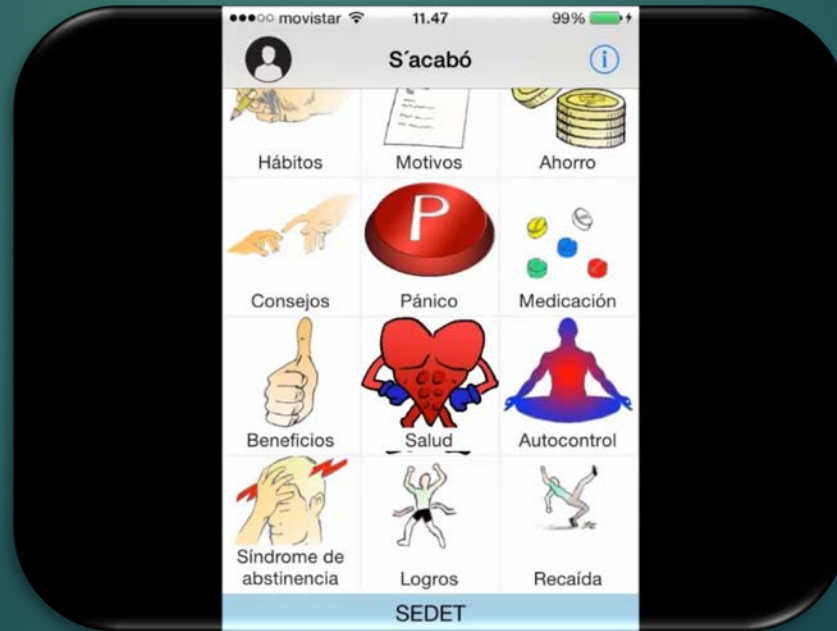
Consejos de cómo superar cuando se tengan ganas de fumar

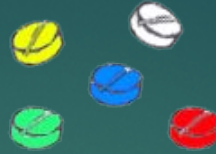




SÍNDROME DE ABSTINENCIA

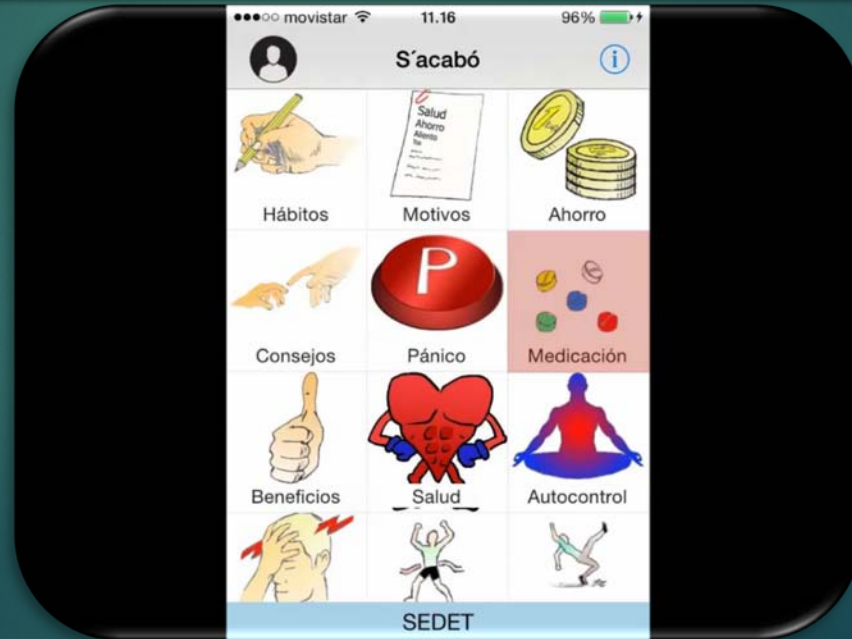
Consejos para superar el síndrome de abstinencia.





MEDICACIÓN

Explicación de la diferente medicación para dejar de fumar y su modo de uso



Motivación



BENEFICIOS



SALUD

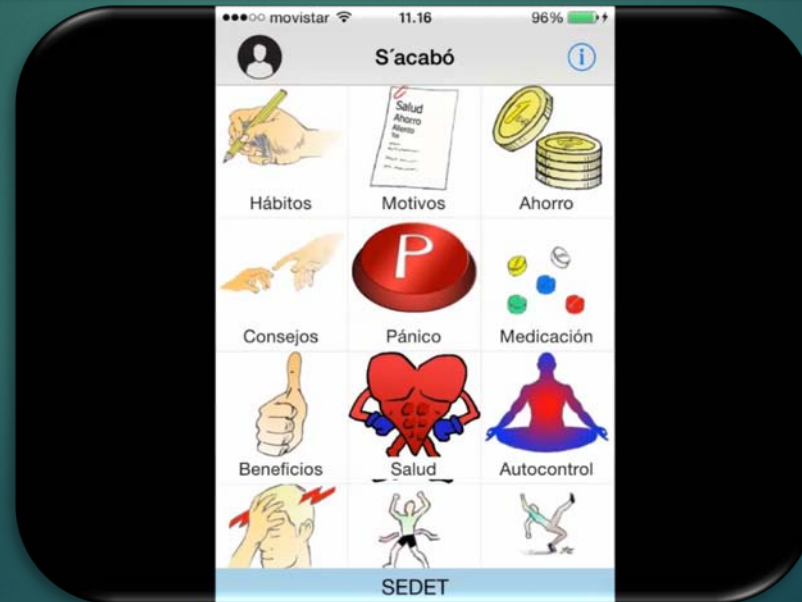


MOTIVOS



BENEFICIOS

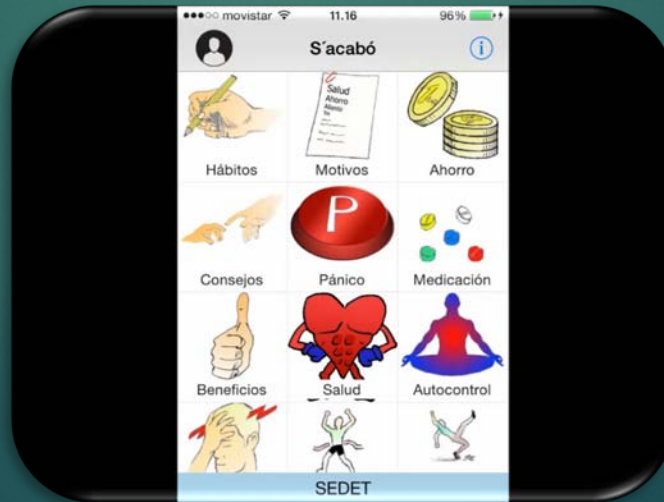
Lista de mejoras que se perciben al dejar de fumar
El paciente selecciona los que les motive y hace su propia lista
Versiones futuras: Posibilidad de publicar lista en redes sociales





Salud

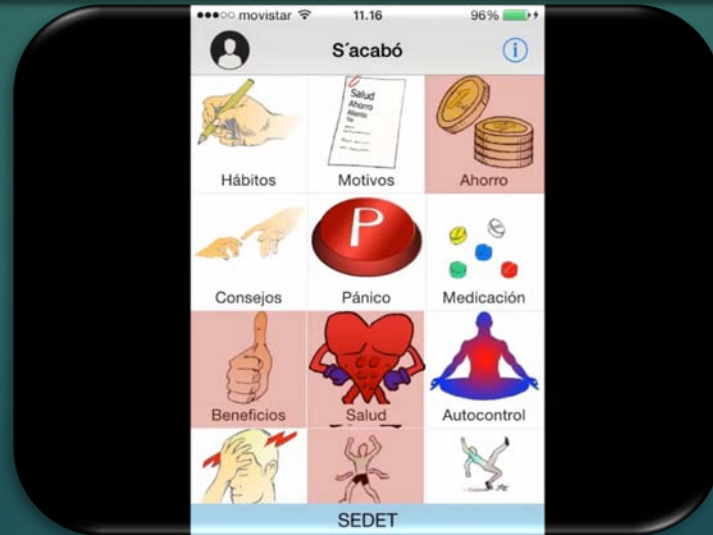
Lista de mejoras de salud que se obtienen al dejar de fumar
Se avisa cuando se alcanza una nueva mejora y
se visualiza en la pantalla como conseguido
Versiones futuras: Posibilidad de publicar lista en redes sociales





MOTIVOS

Registro de motivos por los que se quiere dejar de fumar
El paciente escoge los que realmente le motive y hace su propia lista
Versiones futuras: Posibilidad de publicar lista en redes sociales



Seguimiento



HÁBITOS

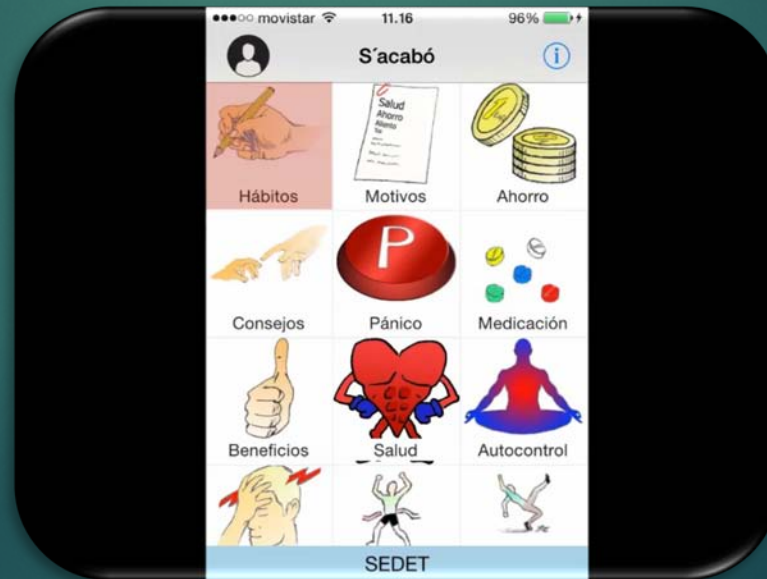


RECAÍDAS



HÁBITOS

Registro de estados de ánimo y situaciones que incitan a fumar al paciente
Versiones futuras: Registro de cada cigarrillo, contabilización y porcentajes





RECAÍDAS

Consejos en caso de recaída
Diferencia entre caída y recaída
Recuerdo de motivos de recaídas anteriores y logros conseguidos mientras no fumó
Si recaída: Puesta a cero de los datos



Herramientas

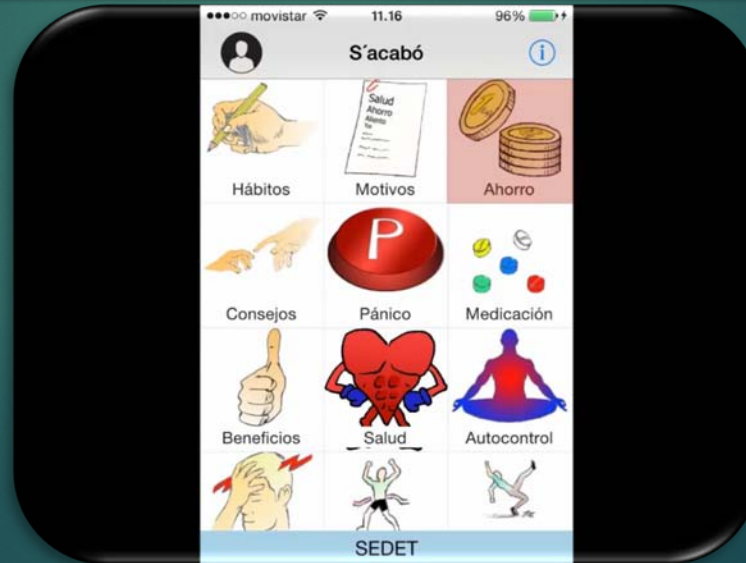


AHORRO



AHORRO

Contabilización del dinero ahorrado desde el día D
Versiones futuras: Posibilidad de publicar ahorro en redes sociales



Gamificación

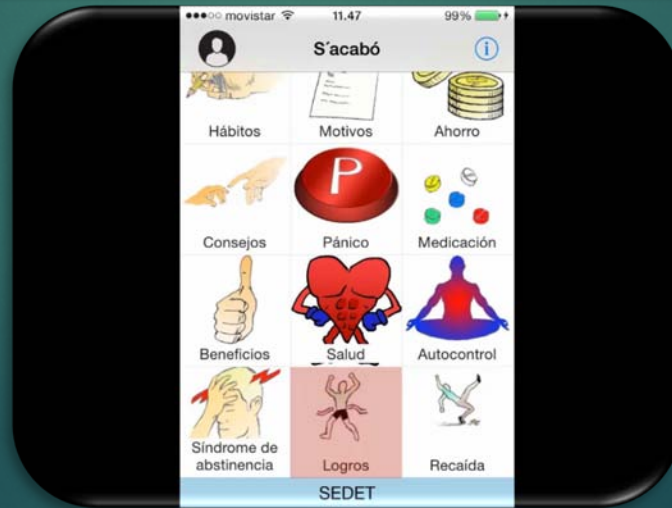


LOGROS



LOGROS

Resumen de los logros desde que no fuma
Ranking que mejora al superar etapas
Puntuación del ahorro, salud, tiempo sin fumar y cigarrillos no fumados
Versiones Futuras: Posibilidad de publicar en redes sociales



Juegos visuales



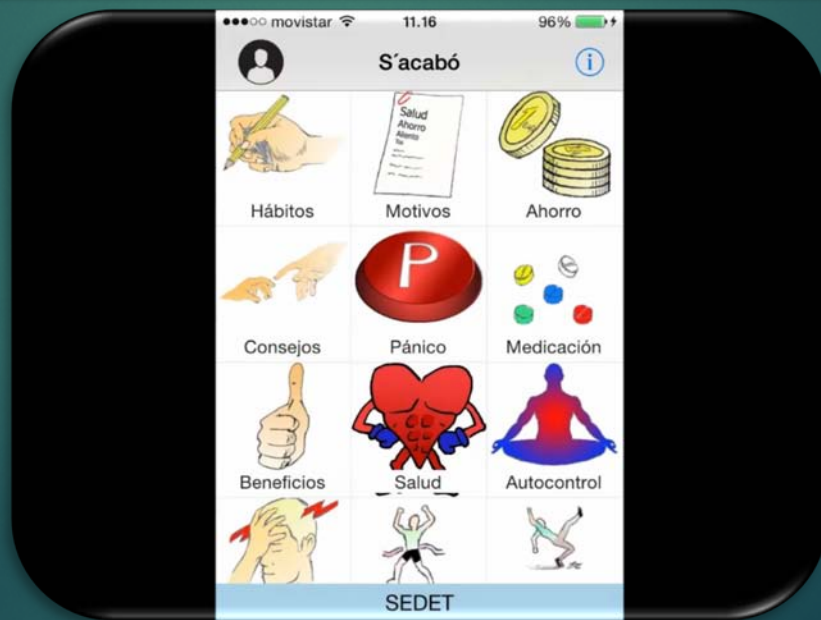
PÁNICO

- ▶ Antes de jugar, las puntuaciones de las ansias entre el grupo caso y el control no fueron diferentes; después, sin embargo, los participantes que habían jugado 'Tetris' tenían significativamente menor craving deseo y deseo. Los resultados apoyan la teoría de la IE, lo que demuestra que **una carga de memoria de trabajo visuoespacial reduce los antojos de origen natural, y que Tetris podría ser una tarea útil para combatir las ansias fuera del laboratorio.**⁵
- ▶ Skorka-Brown J, Andrade J, May J. Playing "Tetris" reduces the strength, frequency and vividness of naturally occurring cravings. *Appetite* [Internet]. 2014 May [cited 2015 Aug 7];76:161–5. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314000828>



PÁNICO

Videojuego para desconectar cuando se tenga ganas de fumar





YouTube





YouTube





APP S'ACABÓ

@APP_S_ACABO

APP para dejar de fumar de la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (@SEDEToficial). Disponible en Android e iOS. English version too

España

sedet.es/webcms/index.p...

Se unió en septiembre de 2015

16 fotos y videos



TWEETS
215

SIGUIENDO
194

SIGUIDORES
155

ME GUSTA
84

Editar perfil

Tweets Tweets y respuestas Multimedia



Tweet fijado

APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 31 may.

Quieres llevar siempre encima consejos y ayuda para dejar de fumar? Descargate nuestra APP #DiaMundialSinTabaco



Como combatir las ganas de fumar con S'ACABÓ

Los momentos en los que las ganas de encenderse un cigarrillo son importantes solo duran un minuto, dos o tres como mucho. La manera de superar estás situaci...
youtube.com

Retweets 6 Likes 3



Retwitteaste



SEDET @SEDEToficial · 13 sept.

Si quieres más de "APPS para dejar de fumar: @APP_S_ACABO " de @AVallejoD79 ven a #XVJornadasSEDET #videopildoras



A quién seguir · Actualizar · Ver todos



Francisco José Rua @Fco...

Seguir



Carmen&Carlos @farmacia...

Seguir



Jose L. Lopez-Campos @jl...

Seguir

Encontrar amigos

Tendencias · Cambiar

#FelizMiercoles

@diariomedico is Tweeting about this

#Limite1GH17

102 K Tweets

#LaCafeteraRitaSeFuerte

1.481 Tweets

Manresa

1.808 Tweets

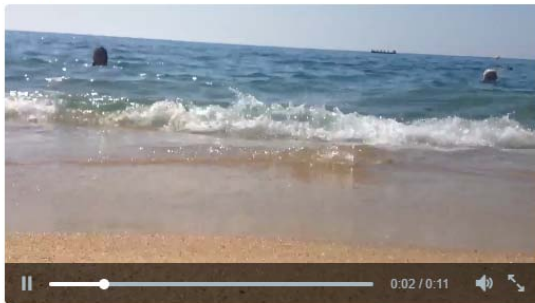
#SOTEU

@UEmadrid is Tweeting about this

Ronda Litoral

Passeig de Gràcia

APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 14 jul.
Cuando tengas ganas de fumar piensa en algún lugar agradable y tranquilo y concéntrate en esa imagen



8 4

APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 13 jul.
Hay actividades estacionales que sin aviso, pueden hacer volver las ganas de fumar. En verano, no bajes la guardia!



APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 13 jul.
Hay actividades estacionales que sin aviso, pueden hacer volver las ganas de fumar. En verano, no bajes la guardia!



APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 11 ene.
El carbón no te lo traen los reyes por portarte mal, lo llevas tú en los pulmones por fumar #consejostabaco



APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 7 dic. 2015
¿Te han hecho alguna vez la "cobra"? Que no fuera porque tu aliento apestaba a tabaco... #consejostabaco



APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 16 mar.
Consejo S'ACABÓ: Recuerda, por un cigarrillo ya se recae. Ignora a los que te ofrezcan youtu.be/AAwEOsUqyWs

Migra, por un cigarrillo se recae

Consejos para dejar de fumar

Aunque le animen a fumar diciéndole que por un cigarrillo no pasa nada, recuerde que es un gran riesgo y que es todo lo contrario. Por uno sólo puede recaer

pinterest.com

3 1

APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 15 mar.
Los valencianos lo tienen muy claro: Fumar puede matar de frío. Disfruta de un San Juan sin humo... de tabaco



APP S'ACABÓ @APP_S_ACABO · 6 abr.
Consejo S'ACABÓ: Un vaso de leche o una infusión puede ser útil si padece insomnio por dejar de fumar

5. Toma un vaso de leche caliente o una infusión de valeriana al acostarse

Consejos para dejar de fumar

Si tiene insomnio cuando está dejando de fumar, pruebe de tomar un vaso de leche o una infusión antes de acostarse

pinterest.com

3

Retwitteaste
Tu Gran Regalo @tugranregalo · 6 abr.
¿Quieres dejar de fumar? Pide ayuda profesional. Y también algunas apps como esta son muy útiles itunes.apple.com/es/app/sacabo/... cc @APP_S_ACABO

2 3

Pàgina	"M'agrada" totals	From Last Week	Posts This Week	Engagement This Week
Tu 1  S'Acabó	220	▲0,9%	0	0

f Cerca persones, llocs o coses
Antonio Inici

Pàgina Missatges Avisos Anàlisi Eines de publicació Configuració Ajuda ▾

- Presentació
- Promocions
- Gustos
- Abast
- Vistes de la pàgina
- Actions on Page
- Publicacions
- Esdeveniments
- Vídeos
- Gent**
- Missatges

Your Fans
Persones d'abast

Gent a qui agrada la teva Pàgina

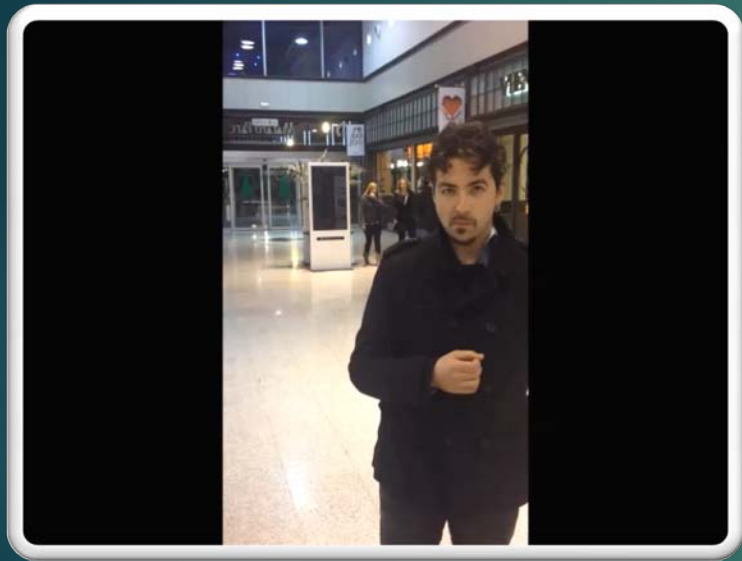
Dones

■ **73%**
Your Fans

Edat	Dones (%)	Homes (%)
13-17	0%	0,457%
18-24	3%	1%
25-34	11%	5%
35-44	28%	8%
45-54	19%	6%
55-64	11%	4%
65+	2%	1%

País	Your Fans	Ciutat	Your Fans	Idioma	Your Fans
Espanya	203	Barcelona, Catalunya	30	Espanyol (Espanya)	102
Argentina	4	Badalona, Catalunya	29	Espanyol	88
Andorra	2	Mataró, Catalunya	8	Català	21
Veneçuela	2	Santander, Cantabria	7	Anglès (EUA)	2
Alemanya	1	A Coruña, Galicia	7	polonès	1
Uruguai	1	Madrid, Comunidad d...	7	Àrab	1
Romania	1	Seville, Andalucía	6	Anglès (GB)	1
Itàlia	1	Zaragoza, Aragón	5	gallec	1

You Tube





Año y medio despues: Descargas y críticas

Numero de descargas Totales: 7817



1610 descargas Totales.



1623 instalaciones Actuales/ 6207 totales



COMENTARIS

✎ Escriu una ressenya

3,9



31 en total



NOVETATS

Primera versió pública del programa

INFORMACIÓ ADDICIONAL

Actualitzada

23 de gener de 2015

Mida

28M

Instal·lacions

5.000 - 10.000

Versió actual

1.0.0

Requereix Android

2.3.3 i posteriors

Classificació del contingut

PEGI 3

Més informació



Ver en iTunes

Gratis

Categoria: Salud y forma física

Publicado: 23/01/2015

Versión: 1.0.0

Tamaño: 12.9 MB

Idiomas: Español, Catalán, Euskera, Gallego, Inglés

Desarrollador: Manuel Conde Vendrell

© Amartek S.L.

Debes ser mayor de 17 años para descargar esta aplicación. Frecuente/intenso consumo de alcohol, tabaco o drogas o referencias al mismo Información médica/sobre tratamientos frecuente/intensa

Compatibilidad: Requiere iOS 6.0 o posterior. Compatible con iPhone, iPad y iPod touch.

Valoraciones de clientes

No hemos recibido suficientes valoraciones para poder mostrar un promedio de la versión actual de este artículo.

Más Apps para iPhone de Manuel Conde



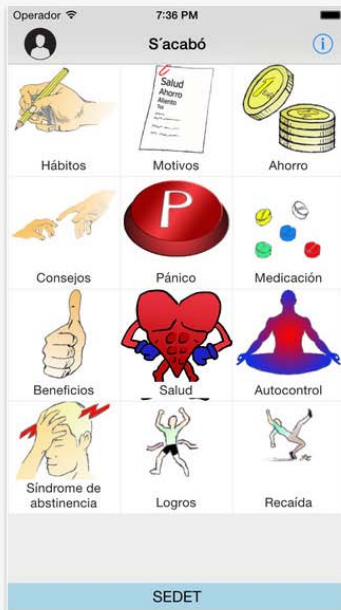
Pasti

S'Acabó es una aplicación para dejar de fumar de la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET). A través de diferentes menús encontrará consejos y ayuda para poder hacer frente a las primeras semanas sin fumar.

Soporte técnico de Sacabó >

...Más

Capturas de pantalla del iPhone



Reseñas de clientes

Error ★★
por Edusvanachteren

Actualidad

El laboratorio secreto en el que Facebook se pone a prueba a si misma

2.000 smartphones de todo tipo se encargan de testear todas sus actualizaciones

Por: PlayGround , viernes 15 de julio de 2016

216 shares



PUBLICIDAD



Tweets by @PlayGrounder

 **PlayGround**
@PlayGrounder

Google abre fuego contra el ISIS bit.ly/2c8eBbG



Opiniones de pacientes en consulta



- ▶ Da mucha información
- ▶ Me gusta cuando me felicita
- ▶ Es sencilla
- ▶ Me encanta el videojuego
- ▶ Mi mujer se ha enganchado al videojuego, y no es fumadora!!
- ▶ Quiero que me siga recordando mis logros más allá de los 3 meses



Inicio Acerca de gestión edad tra

30 JUNIO, 2016

5 apps para

Ya lo dijimos en anteriores posts la m... modificar comportamientos que aporten...

El fumador actual- consumo medio bajc... universalizadas, accesibles...que bien pue...

Existen numerosas aplicaciones cuya int... más o menos acierto, consiguiendo en m...

Veamos a continuación como debe ser un...

Una app para dejar de fumar tiene que:

- resolver el problema concreto -dejar de fumar
- ha de ser **fácil, intuitiva** y agradable de usar
- generar un **feedback diario**, que de apoyo
- tiene que **de enganchar**, potenciar la moti
- tiene que tener el **soporte** de una entidad,

Tecnología



Linde: Living healthcare



¿Pueden ayudar las apps móviles a dejar de fumar?

Cada vez son más frecuentes las descargas de aplicaciones móviles que ayudan a abandonar el consumo de tabaco. Éstas se basan tanto en evidencias científicas como en el empleo de la motivación personal. ¿Qué opinan los expertos?



ECSalud.com



Recursos para dejar de fumar en Aragón

Ya has decidido: "¡Voy a dejar de fumar!". Si vives en Aragón, te ofrecemos unos cuantos Recursos para la deshabituación tabáquic...

Aspectos que destacan los profesionales/medios

- ▶ Fiabilidad de la información
- ▶ Sencilla y fácil de usar
- ▶ Botón del pánico
- ▶ Diseño mejorable

Nuevas versiones ¿ Qué buscamos?

- ▶ Afianzar una APP basada en las “5 A” del tabaquismo:
 - ▶ Mejorar el seguimiento del paciente
 - ▶ Mensajes personalizados según características y respuestas del paciente
- ▶ Aumentar los consejos
- ▶ Aumentar las felicitaciones
- ▶ Mejorar la gamificación
- ▶ Mejorar el diseño
- ▶ Compartir logros en redes sociales

Compartir logros en redes sociales⁶

← → ↻ www.scientificamerican.com/espanol/noticias/los-me-gusta-activan-el-centro-cerebral-de-recompensa/?platform=hootsuite ☆

Aplicaciones Iconos de Negocios, - Seguir a @EPOC_Res Camisetas originales + Comprar Wacom Intu

Suscripción Digital
TODOS LOS CONTENIDOS DESDE 1985

SUBSCRÍBASE

SCIENTIFIC AMERICAN ESPAÑOL Español ▾

CIENCIA MENTE SALUD TECNOLOGÍA SOSTENIBILIDAD VÍDEOS IMÁGENES Q

COMPORTAMIENTO Y SOCIEDAD

Los "me gusta" activan el centro cerebral de recompensa

Hallan que las muestras de aprobación de las imágenes que se exhiben en las redes sociales influyen en el cerebro y la conducta de los adolescentes.

Por Daniel Lingenhöhl el 10 de junio de 2016

f t



28 juliol a les 09:43 · 



2 semanas sin fumar, estoy muy orgullosa, no he matado a nadie, eso sí, no dejéis un bocadillo a mi alcance que no respondo xDDDD

 **M'agrada**

 **Comenta-ho**

 **Comparteix**

A tu i a 46 més us agrada.

Mostra 6 comentaris més

Reto Salud Andalucía

Abierto el plazo de inscripciones


PARTICIPAR EN EL RETO



- ▶ Concurso de la Junta de Andalucía para crear la mejor APP para la adherencia al tratamiento del paciente EPOC
- ▶ Dejar de fumar es troncal para el paciente EPOC... i HTA, Diabético, IC,...
- ▶ Oportunidad para probar nuevas ideas

EPOC RESPIRA

- ▶ SEDET Colabora y asesora en el tratamiento del tabaquismo
- ▶ Campo de pruebas para versiones futuras de S'ACABÓ
- ▶ Mismas partes pero:
 - ▶ El autoregistro del consumo es diario. Según sus motivos recibe consejos personalizados
 - ▶ Medicación: Se pregunta previamente por posibles contraindicaciones y solo se muestran los permitidos
 - ▶ Postdía D: Consejos personalizados según si fuma o no, síndrome de abstinencia y mejoras percibidas desde que no fuma
 - ▶ Compartir en Redes Sociales:
 - ▶ Motivos para dejar de fumar, mejoras percibidas y ahorro
 - ▶ Presente en Facebook , Twitter (@EPOC_Respira), Youtube, blog (www.epocrespira.com) y Vimeo
 - ▶ Interactiva: Recibe avisos programados continuados para aumentar el uso de la APP

- 
1. Hernández TEV, Ocampo MA, Sabido RC. Redes sociales de internet en difusión antitabáquica: La experiencia de la clínica contra el tabaquismo del hospital general de México «Eduardo Liceaga». *Gac Med Mex*. 2012;148(5):438–47.
 2. The APP Date. Cómo descubrimos APPS los Españoles [Internet]. 2015. Available from: <http://www.theappdate.es/como-descubrimos-apps-los-espanoles-mayo-2015/>
 3. Valdivieso-López E, Flores-Mateo G, Molina-Gómez J-D, Rey-Reñones C, Barrera Uriarte M-L, Duch J, et al. Efficacy of a mobile application for smoking cessation in young people: study protocol for a clustered, randomized trial. *BMC Public Health* [Internet]. 2013;13:704. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3750394&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
 4. Y. Z, Vilardaga Roger, L. H, E. M, B. B. Predictors of Utilization of a Novel Smoking Cessation Smartphone App. *Telemed e-Health* [Internet]. Mary Ann Liebert, Inc. 140 Huguenot Street, 3rd Floor New Rochelle, NY 10801 USA; 2015 Jul 14 [cited 2015 Aug 7]; Available from: <http://online.liebertpub.com/doi/10.1089/tmj.2014.0232>
 5. Skorka-Brown J, Andrade J, May J. Playing “Tetris” reduces the strength, frequency and vividness of naturally occurring cravings. *Appetite* [Internet]. 2014 May [cited 2015 Aug 7];76:161–5. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314000828>
 6. Sherman L, Payton A, Hernandez L, Greenfield P, Dapretto M et. al. The Power of the *Like* in Adolescence. Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychological science* 2016 vol: 27 (7) pp: 1027-35 Available from: <http://pss.sagepub.com/content/early/2016/05/24/0956797616645673.abstract?rss=1>