

Así funcionan las aplicaciones para dejar de fumar: de botones del pánico a chats de exfumadores

- La mayoría de ‘apps’ calculan el tiempo que se lleva sin fumar, el dinero ahorrado y los beneficios para la salud



Dos personas fuman en una de las avenidas que rodean el Zócalo, en el Centro Histórico de Ciudad de México.

Tabaco Tabaquismo Tecnología Smartphone App Store Aplicaciones informáticas Apps

<https://elpais.com/tecnologia/tu-tecnologia/2022-07-20/asi-funcionan-las-aplicaciones-para-dejar-de-fumar-de...>

Isabel Rubio

Miércoles, 20 julio 2022

El **tabaco** mata hasta a la mitad de las personas que lo consumen, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Quienes han sido capaces de dejar de fumar normalmente lo han intentado al menos una vez sin éxito en el pasado. Existen múltiples aplicaciones que pueden resultar útiles para conseguirlo. Además de que llevan un registro de los días sin fumar, los cigarrillos y el dinero ahorrados y los beneficios para la salud, también sugieren juegos y técnicas de distracción. Incluso hay algunas que permiten hablar por chat con otros exfumadores y llamar a un profesional ante un posible riesgo de recaída.

La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) ha ayudado durante años a centenares de personas a dejar de fumar con un programa que en teoría tiene una tasa de éxito del 60%. Este método, trasladado a la app RespirApp, tiene tres fases. Las dos primeras son opcionales y consisten en reducir de forma progresiva los cigarrillos que se fuman, además de fijar “el día D”, el que definitivamente se abandonará el **tabaco**. A partir de ese momento, empieza la tercera fase, en la que el usuario recibe consejos para gestionar el estrés y prevenir recaídas.

Para empezar a usar la aplicación, el usuario tiene que registrarse con un email y contestar a un cuestionario en el que se evalúa su dependencia a la nicotina. “¿Cuánto tiempo pasa desde que te levantas hasta que fumas? ¿Tienes dificultades para abstenerte de fumar en lugares donde está

prohibido? ¿A qué cigarro te cuesta más renunciar, al primero del día o a todos los demás? ¿Fumas aunque estés tan enfermo que tengas que pasar la mayor parte del día en la cama?”, pregunta la app.

No hay un día perfecto para dejar el [tabaco](#). La AECC aconseja escoger uno en el que no se tenga mucho estrés y tensión o, por ejemplo, una fecha importante. Y nada de esconderlo. De hecho, es recomendable contárselo a familiares y amigos: “Si lo ves necesario, pídeles que al menos estos días no hablen del tema para no estar acordándote todo el rato”.

Entre las funciones más útiles de la app, destacan las métricas del progreso y un botón SOS pensado para los peores momentos. Además de puzzles y juegos de memoria, al pulsarlo es posible consultar consejos para aliviar las ganas de fumar o por si se tiene ansiedad, muchas ganas de comer o no se puede dormir. Por ejemplo, puede resultar útil llevar siempre un libro, una revista o un cuaderno de crucigramas encima, fijar los horarios de las comidas o entablar una conversación con cualquier persona. De hecho, uno de los puntos fuertes de esta aplicación es que permite llamar a un teléfono gratuito de la AECC para recibir ayuda a cualquier hora del día.

Detrás de la app Sacabó, está la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET). Tras descargarla, el usuario debe indicar si es hombre o mujer, qué edad tiene, cuándo comenzó este hábito, qué fuma —si cigarrillos, puros o puritos, [tabaco](#) de liar o cigarillo electrónico— y qué día quiere dejar de hacerlo. Cuando llega ese momento, la aplicación sugiere cambiar el orden de las actividades que se realizan cada mañana —como ducharse o tomar un café— y evitar comidas copiosas y bebidas con té, cafeína o [alcohol](#).

También puede ser útil mantenerse ocupado, centrarse en el momento y decirse frases como “hoy no fumo, mañana ya lo decidiré”. La SEDET insiste precisamente en la importancia de pensar en positivo. No es lo mismo decir “no aguanto un minuto más sin fumar” que “si aguanto sin fumar, las ganas desaparecerán, como me ha pasado otras veces”.

Para manejar la ansiedad, el organismo también aconseja hablar con gente de confianza, dormir bien, llevar una dieta equilibrada, darse baños relajantes y hacer ejercicios de respiración y relajación. La app recoge múltiples trucos para gestionar el síndrome de abstinencia: de jugar con un boli cuando se habla por teléfono a limpiarse los dientes para eliminar el sabor a comida que recuerda a un cigarrillo o hacer actividades incompatibles con fumar —por ejemplo, ir a la piscina o al cine o hacer manualidades—. Al igual que la de la AECC, también cuenta con un botón del pánico: “Cuando tenga ganas de fumar y no sepa cómo distraerse, entre en esta casilla y entreténgase con el videojuego para olvidar el [tabaco](#)”.

Dejar de fumar conlleva varios beneficios para la salud, tal y como recoge la app. Si tras 20 minutos ha mejorado la circulación de la sangre en las extremidades, después de 24 horas el riesgo de infarto se reduce y, a los dos días, el sentido del gusto y el olfato se empiezan a recuperar. Además, el riesgo de sufrir cáncer de pulmón o enfermedades cardiovasculares cae drásticamente con el paso de los años. De hecho, según señala el presidente de la Organización de Institutos Europeos del Cáncer (OEI, por sus siglas en inglés), Thierry Philip, “si los europeos menores de 20 años dejasen mañana de fumar, la mortalidad por cáncer se reduciría a la mitad en 50 años”.

Existen muchas otras apps en el mercado que funcionan de forma similar. Entre las más populares, destaca QuitNow (Play Store / App Store). Se basa en los indicadores de la OMS y se puede usar sin necesidad de registrarse. Una de sus funciones más curiosas es que cuenta con un chat de exfumadores. Sus creadores consideran que “cuando dejas de fumar, necesitas cambiar tus rutinas y envolverte de gente que también lo está dejando”. En este chat, los usuarios charlan del calor o el frío que hace, de cuánto tiempo llevaban fumando o de sus logros. “219 días sin fumar, 2.196 cigarrillos no fumados, 308 euros y nueve días y tres horas ahorrados”, comenta uno de ellos.

La aplicación Stop **Tabaco** Mobile Trainer (Play Store / App Store), que también se puede usar sin registrarse, está avalada por el Colegio Oficial de Psicólogos de Las Palmas (COPLP) y desarrollada en colaboración con la Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Cada día el usuario ha de realizar cinco tareas para abandonar el **tabaco** de forma progresiva. Además de llevar un registro en el que apuntará cada cigarro que fume durante las cuatro semanas antes del día D, debe hacer un reto, un ejercicio de razonamiento, un juego de preguntas y consultar del progreso antes de irse a dormir. La app también cuenta con técnicas de relajación y una calculadora.

Si por algo destaca, es porque cuenta con ejercicios de razonamiento y reflexión que incitan al fumador a pensar. “Te ves a ti mismo a las puertas de un colegio regalando cigarrillos a sus niños y niñas? ¿Introducirías a tu propio hijo en el consumo de **tabaco** sabiendo lo que supone?”, cuestiona en un ejercicio de reflexión. Después de unos minutos, le pregunta al usuario por qué admite para él un daño que no haría a otras personas.

*Puedes seguir a **EL PAÍS TECNOLOGÍA** en Facebook y Twitter o apuntarte aquí para recibir nuestra newsletter semanal .*