VIII SIMPOSIUM
ICAPEM
Madrid, **7** de **noviembre** de 2024
PRESENCIAL
RETRANSMITIDO EN DIRECTO

EXMoker
Aplicación para dejar de fumar

Berta Hernández Marín
Hospital Universitario de la Princesa
berta.hernandez@salud.madrid.org

Datos alarmantes del tabaquismo

- Según la Encuesta Europea de Salud en España del año 2020, el 16,4% de las mujeres y el 23,3% de los hombres fuma a diario.[1]
- **El 20% de la población mayor de 15 años fuma a diario.** [1]
- La mayoría de las personas que fuman lo empieza a hacer en la **adolescencia**. Edad a la que es más fácil desarrollar dependencia a la nicotina y tener problemas para dejarla.[2]
- Preocupa especialmente el uso de vapeadores o cigarrillos electrónicos entre los jóvenes, en los que representa la puerta de entrada actual al tabaquismo. Su consumo se impone sin que tengan conciencia de los riesgos asociados.[3]

1. Encuesta Europea de Salud en España 2020 [Internet]. INE - Ministerio de Sanidad. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=1254735573175
2. NIDA. 2023, Enero 24. ¿Cuántos adolescentes consumen tabaco?. Disponible en: https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/el-tabaquismo-y-los-adolescentes
3. SEOM Nota de prensa Dia Mundial Sin Tabaco 2024

Racional

- La deshabituación del hábito tabáquico es una estrategia que se asocia con un beneficio tangible en salud.
- Sólo el 30% de los fumadores tiene acceso a las herramientas necesarias para intentar dejar de fumar. [1]
- Para poder reducir el número de fumadores, tenemos que dirigirnos al target más sensible: la población joven. Es fundamental la educar e informar a los jóvenes sobre los riesgos asociados del tabaco y vapeadores.
- ¿Cómo?: a través de herramientas y contenidos digitales que consuman a diario. A través de una APP que contenga, información científica, incentivos, consejos, vídeos…

1. Día Mundial Sin Tabaco 2021 [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-sin-tabaco-2021

KeyVisual

EX
MOKER

Diseño de pantallas

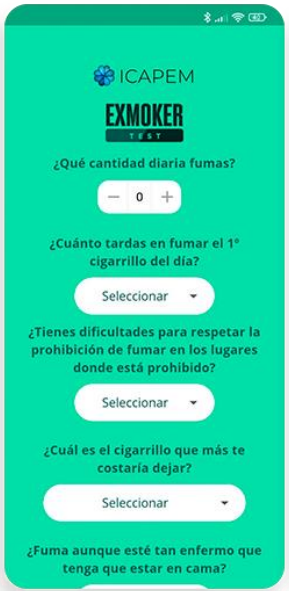
Funcionalidades

- Registro
- Vídeos y curiositips:
  - Ciencia y salud
  - Alimentación
  - Ejercicio físico
  - Consejos y trucos
  - Emociones
- Hoja de ruta
- Botón SOS
- Confesionario
- Experiencias
- Otras ayudas
- Juegos
- Humor
- Ahorro y ventajas

Registro

- Información personal
  - Edad, sexo, peso, edad inicio tabaco…
  - Hobbies, ejercicio físico, personas que te ayudan...

- TEST DEPENDENCIA FUMADOR
- Asistente para marcar fecha "tabaco cero"

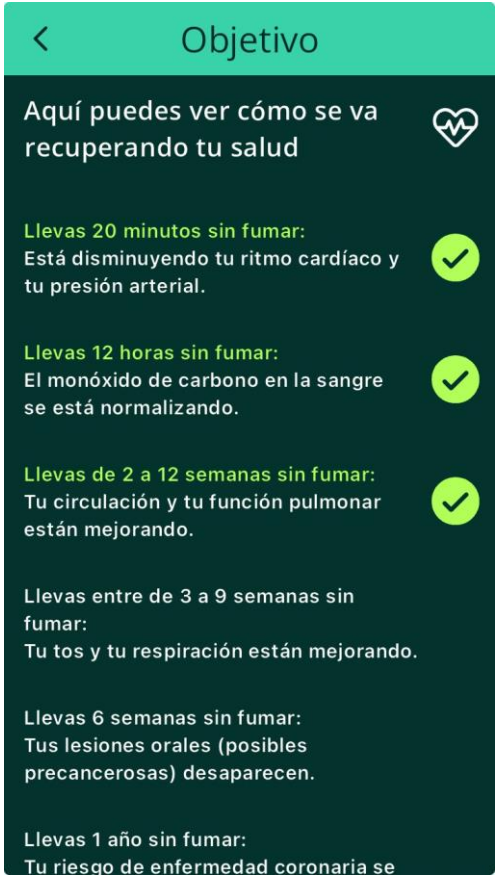


Recursos

- Acceso fácil a todo el contenido de la APP

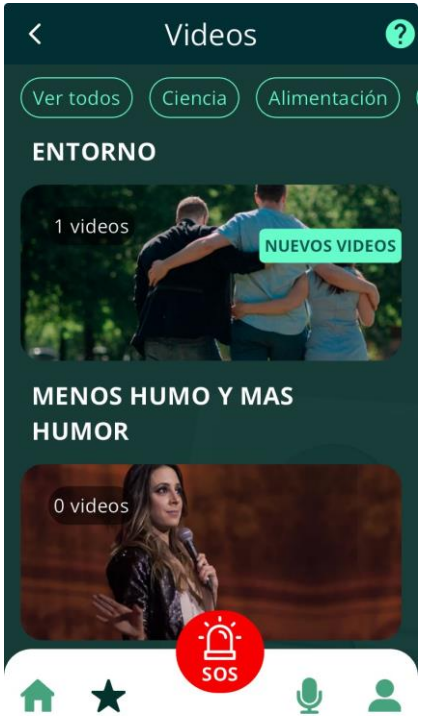
Recursos

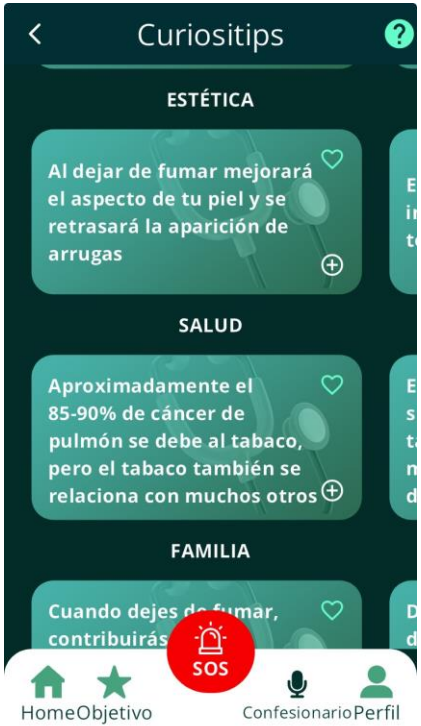
- Seguimiento



Recursos

- Vídeos y curiositips





Ciencia

- Expertos en ciencia cuentan, en pequeñas píldoras de vídeo y en curiositips, los riesgos de ser fumador en las distintas esferas de la salud:

- Riesgo cardiovascular

- Riesgo respiratorio

- Salud bucodental

- Riesgo vapeo en adolescentes

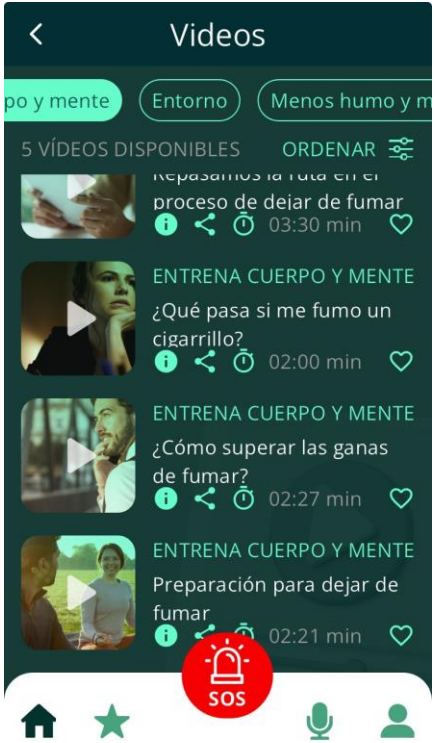
- Estética y salud dermatológica

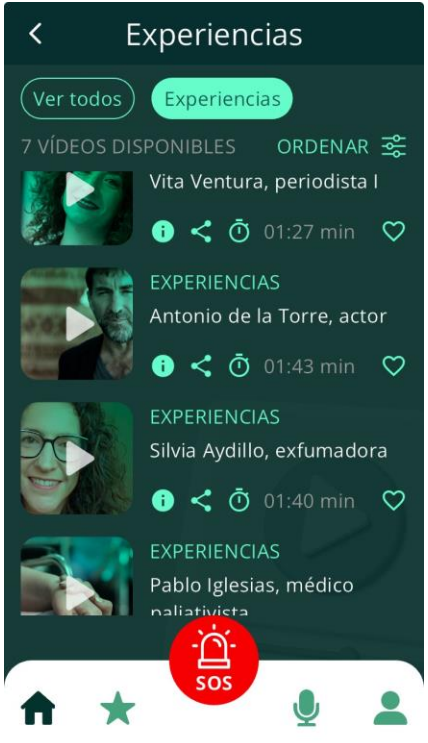
Acompañamiento durante todo el proceso

Acompañamiento durante todo el proceso

- Entrena tu cuerpo y mente:
  - Preparación para dejar de fumar
  - Entrenamiento de autodisciplina
  - Cómo abordar las recaídas
  - Cómo evitar o afrontar el posible aumento de peso

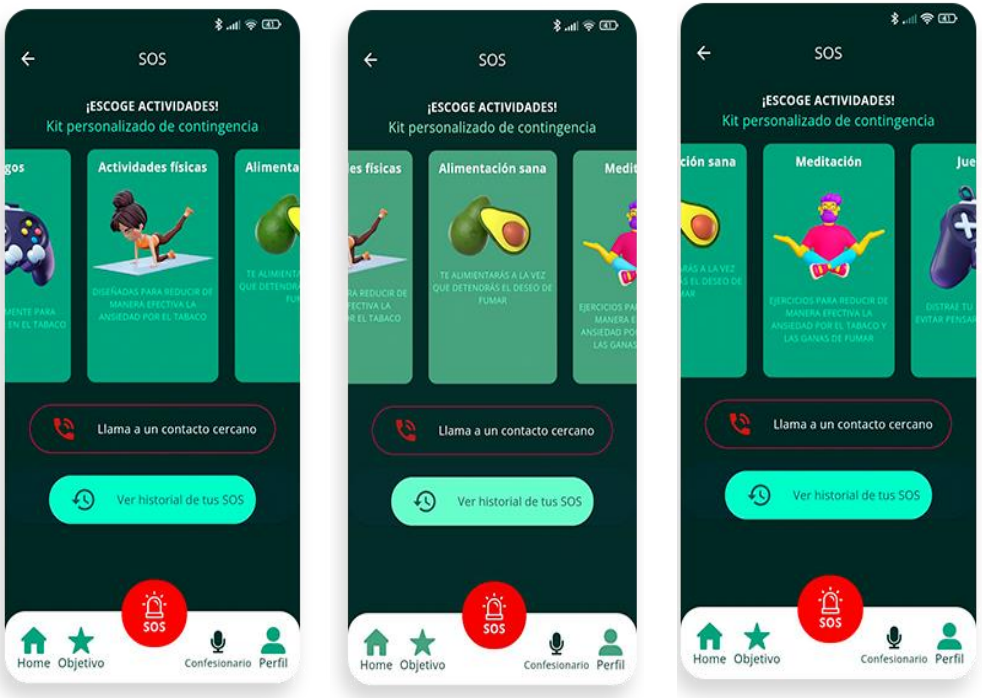
- Experiencias personales de personas que han dejado de fumar





Botón S.O.S.

- Botón de auxilio cuando tienes ganas de fumar. Cuando pinchas en SOS accedes a:
  - Actividades físicas que te alejen del tabaco de ese momento
  - Llamadas que puedes hacer para hablar con tus personas de confianza
  - Ejercicios de relajación para reducir la ansiedad por el tabaco
  - Juegos que te ayuden a distraerte
  - Tips de alimentación sana



Confesionario

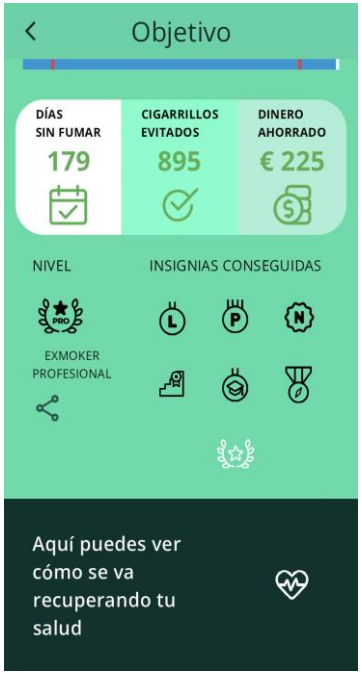
- El espacio donde nuestros EXMOKER podrán expresarse libremente, contar sus sentimientos y experiencias durante el proceso:

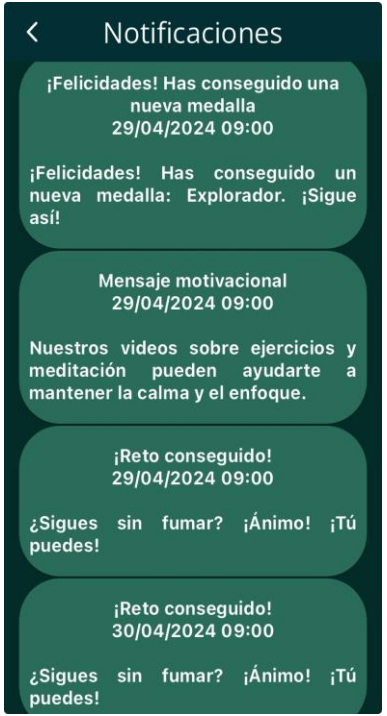
  - Si ha fumado algún cigarrillo
  - Si ha tenido ganas de fumar, está comiendo demasiado …
  - Si tiene ansiedad
  - Pautas de ayuda…

Medallas y notificaciones

- La aplicación recompensa al usuario con ***medallas*** por hitos conseguidos

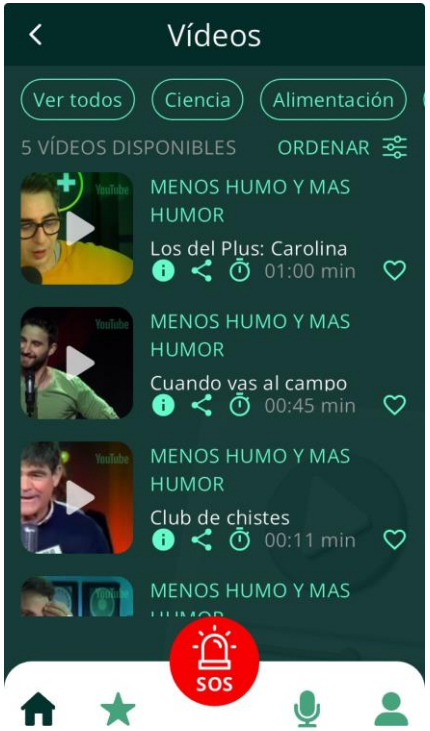
- Notificaciones push:
  - Mensajes para marcar la fecha
  - Mensajes de ánimo y refuerzo en las distintas fases del proceso
  - Mensajes en caso de CAÍDA y RECAIDA
  - Felicitación en días señalados





Juegos y humor

- Distraer la mente durante los primeros 5 minutos en los que surgen las ganas de fumar ayuda a superar esos momentos de ansiedad. Se incluyen:
  - juegos: tetris, snake y flappy bird..
  - vídeos de humor



CONCLUSIONES

- Es prioritario reducir el número de potenciales fumadores de tabaco y vapeadores.
- Es fundamental la educar e informar a los jóvenes sobre los riesgos asociados del tabaco y vapeadores y ofrecer herramientas para ayudar a dejar de fumar.
- EXMoker es una app que combina información científica, incentivos, consejos…, que puede ayudar al proceso de dejar de fumar.
- Reto principal: mejorar su difusión.

EX
MOKER

Muchas Gracias!