

DEIXAR DE FUMAR GRÀCIES A UN RELLOTGE INTEL·LIGENT



Deixar de fumar no és fàcil. Hi ha estudis, com el fet per la Universitat de Toronto, que assegura que fins més de 30 intents necessita una persona de mitja per aconseguir-ho, unes dades basades en l'observació de 1.200 fumadors durant tres anys. Si a aquesta dificultat a l'hora de deixar de fumar provocada per la nicotina, li hem d'afegir que el **tabaquisme és la principal causa de mort evitable en el món**, sembla inqüestionable la importància de qualsevol programa que ajudi a deixar el tabac. És el que intenta el programa **SmokeBeat**, que combina l'ús d'una app i un smartwatch (rellotge intel·ligent) per monitoritzar el consum de cigarros d'un fumador i emetre consells i recomanacions en conseqüència.

Desenvolupada per l'empresa israelià Somatix, aquest programa no sol vol ajudar als fumadors a superar la seva addicció, si no que també pretén guiar als metges a ajudar-los a aconseguir-ho. Per això, estan provant la seva plataforma als EEUU, Canadà, França, Israel i Turquia. El seu element diferencial es que mitjançant sensors integrats en un rellotge intel·ligent, SmokeBeat detecta el gest de l'apropament de la ma a la boca. Quan aquest gest succeeix, el rellotge llença un missatge personalitzat al fumador.

El smartwatch registra a més el número de cigarros que consumeix l'usuari, en quin moment ho fa i amb quina freqüència. Aquestes dades s'emmagatzemen també a aquesta app i poden ser compartits amb el metge. Aquestes estadístiques inclouen a més dels diners dedicats al tabac i el temps invertit en fumar. En aquest sentit, els responsables de Somatix assenyalen que aquesta aplicació inclou un **algoritme de teràpia cognitiu conductual** que motiva al fumador amb missatges emocionals per canviar el seu comportament i deixar el tabac.

Altres app's per deixar de fumar

Amb aquest mateix objectiu hi ha moltes altres apps. És el cas de **Stop**

Tabaco aplicació que reuneix un programa complet avalat pel Col·legi Oficial de Psicòlegs de Las Palmas i desenvolupat en col·laboració amb la Universitat de Las Palmas de Gran Canaria. Segons els seus creadors, aquesta aplicació té un percentatge d'èxit superior al 80 %.

Altra de les aplicacions recents contra el tabaquisme s'ha ideat a Argentina. S'anomena **MindCotine VR** i la seva singularitat resideix en l'ús de la realitat virtual com a teràpia per lluitar contra aquesta addicció. Aquesta aplicació és gratuïta i de moment només està disponible per **Android**.

L'app **Respirapp**, és una aplicació de l'Associació Espanyola Contra el Càncer, que ofereix als usuaris un consultori interactiu on un professional de l'entitat ajuda a resoldre possibles dubtes durant tot el procés.

Campus Sanofi