# Uso de TICs para apoyar la cesación de tabaco

- La pandemia ha develado la necesidad de fortalecer la atención de los pacientes fumadores mediante otras modalidades de atención y estrategias de intervención que incluyen el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TICs), incluyendo las aplicaciones móviles. En este sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social diseñó la App "AUTOCUIDATE", disponible para descargar libremente en App Store y Google Play.
- Esta aplicación tiene el objetivo de acompañar al paciente durante la etapa de cesación del consumo de tabaco o del vapeo, como complemento al tratamiento ofrecido desde los servicios de salud. Mediante esta App, la persona podrá registrar su consumo, evaluar el grado de adicción a la nicotina, el grado de motivación para dejar el consumo, recordar los beneficios que obtendrá al dejar de fumar o vapear, revisar algunos mitos y realidades sobre la cesación del consumo y consultar las recomendaciones más importantes para iniciar o mantener la abstinencia a la nicotina, sustancia causante de la adicción.



Esta app tiene como objetivo acompañarlo en el proceso para poder dejar de fumar.

**INGRESAR** 





Mito: Los cigarrillos 'light' son menos dañinos que los comunes. Realidad: Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán tienen el resto de los componentes iguales que los cigarrillos convencionales, y también son cancerígenos.



### Tiempo sin fumar



#### **TESTS**

Fagerstrom: Conoce si tienes dependencia a la nicotina.

#### **FAGERSTROM**

**Motivación:** Estas listo para dejar de fumar o vapear?

#### **MOTIVACIÓN**

**Razones:** Conoce las razones por las que fumas o vapeas.

#### **RAZONES**



## **App: AUTOCUIDATE**

Descarga libre en Apple y Google Store