

Celular para Dejar

Intervención por medio de mensajes de texto y llamadas automatizadas para ayudar a personas a reducir su riesgo de uso de tabaco en el departamento de Antioquia, Colombia.

Cortney Barbica, Kate Barron, Angeline Sawaya, Max Sokoloff

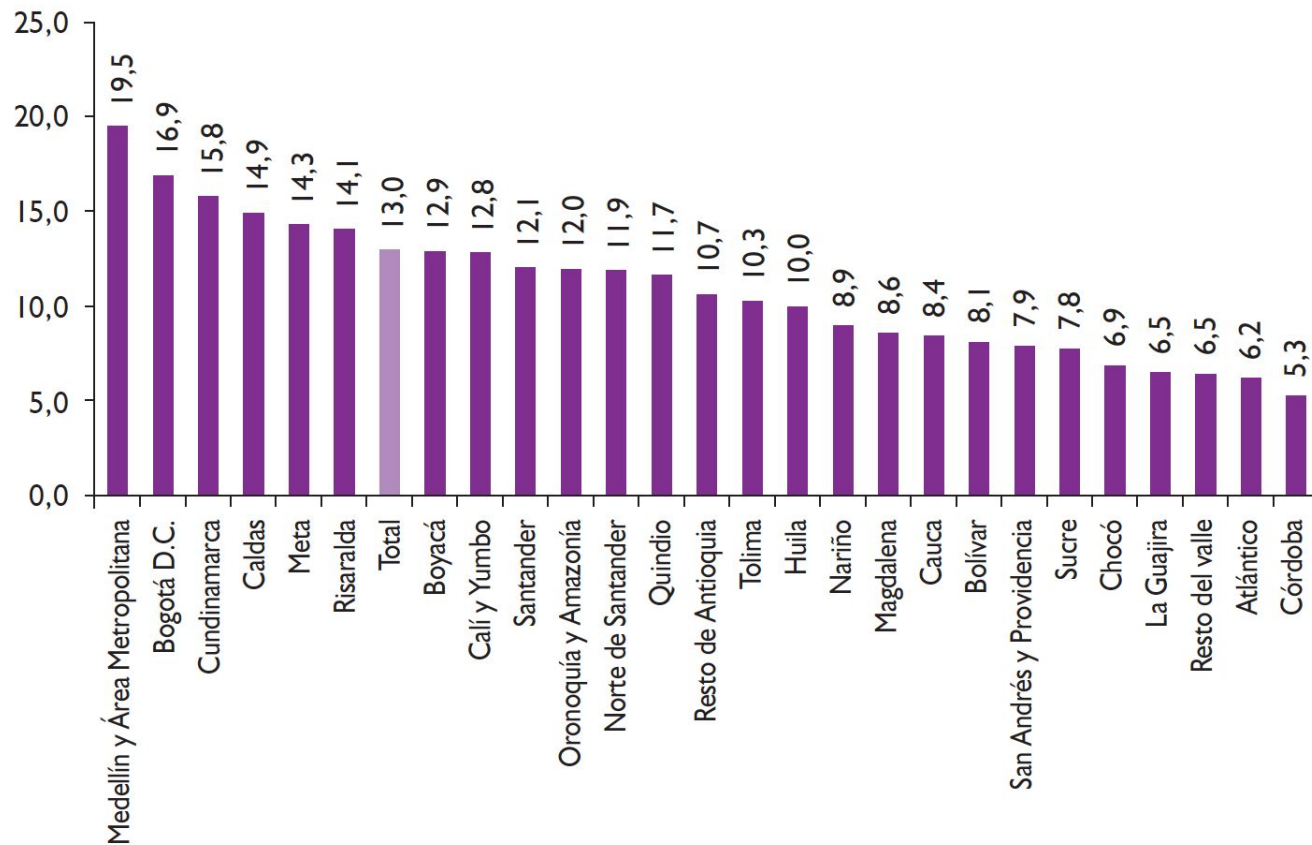
Pregunta del estudio:

¿Cuál es el impacto de una estrategia de acompañamiento en salud que integra llamadas telefónicas automatizadas y mensajes de texto, dirigidas a pacientes que quieren dejar de fumar en Antioquia, Colombia?

Planteamiento del Problema y Justificación

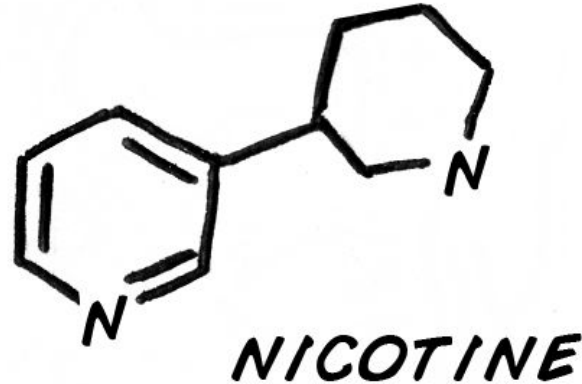
- 68 personas mueren cada día por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco
- 12.9% de personas 12 a 65 años han usado productos de tabaco dentro del último mes
- 15.99% de jóvenes entre 18-24 años han usado tabaco dentro del último mes

Gráfica 2. Prevalencias último mes de uso de tabaco, según dominio departamental.



Adicción a Nicotina

- La nicotina activa vías que regulan sentimientos de placer
- En muchos fumadores, esto causa los efectos a largo plazo en el cerebro, causando la adicción
- Los fumadores tienen que continuar su uso de cigarrillos para continuar los resultados placenteros de la nicotina



Adicción a Nicotina

Síntomas de abstinencia de nicotina incluyen:

- Depresión
- Ansias de nicotina
- Aumento de peso
- Dificultad de dormir
- Dificultad de concentrarse
- Frustración
- Enojo



Pero Dejar de Fumar Vale la Pena

Mientras estos síntomas son temporariamente molestos, dejar de fumar **confiere muchas beneficios para el cuerpo entero**: riesgo reducido de la enfermedad de la arteria coronaria, la enfermedad pulmonar crónica, una plétora de cánceres, la osteoporosis, y las úlceras pépticas

Mobile Health Como Apoyo



Algunos estudios previos han demostrado la eficacia de las intervenciones del teléfono móvil, específicamente las llamadas automatizadas, para reducir el riesgo del uso del tabaco

Objetivo de la investigación

Evaluar el impacto de una estrategia de acompañamiento en salud que integra llamadas telefónicas automatizadas y mensajes de texto, dirigidas a pacientes que quieren dejar de fumar en Antioquia, Colombia con los fines de ayudar a los pacientes dejar de fumar.

Métodos: la intervención

Este estudio es cuasi-experimental, controlado y aleatorizado con dos grupos de pacientes que sufren de la adicción del tabaco y quieren ayuda para dejar de fumar.

Grupo de control:

- Recibirá mensajes de texto diarios
- Contenido de apoyo y consejos ya basados en técnicas de investigación

Grupo de la intervención:

- Recibirá los mensajes de texto diarios más una llamada automatizada semanal
- Contenido de apoyo y consejos ya basados en técnicas de investigación
- La llamada automatizada ofrece una manera de monitorear el desarrollo del paciente u ofrece más apoyo.
 - La opción para escuchar testimonios de pacientes que ya dejaron de fumar.
 - La opción para hablar con enfermera sobre terapias de dejar de fumar, efectos secundarios, u otras inquietudes que el paciente pueda tener.

Métodos: inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Residir en Antioquia
- Tener por lo menos 18 años (aunque los datos muestran que personas menores fuman, para razones éticas empezamos con pacientes de 18 años)
- La adicción a tabaco definida por el Test de Fagerstrom.
- El acceso al teléfono móvil con la habilidad de recibir llamadas y mensajes de texto
- Los pacientes reclutados de los visitas de cuidados primarios, los visitas de la sala de urgencias, y los centros del tratamiento para la adicción
- El paciente tiene la fecha cuando quiere dejar de fumar/el paciente realmente quiere dejar de fumar usando el Test de Richmond.

Criterios de exclusión:

- Menor de 18 años y mayor de 80 años
- Sordera/Ceguera
- No tenencia de teléfono celular
- Condiciones neurológicas y/o mentales que impidan la participación en el estudio
- Las pacientes que están embarazadas
- Los pacientes que no quieren participar

Métodos: tamaño de muestra esperada

- Esperamos a tener 250 personas en cada brazo con 500 en total.
- Estimamos una población de referencia a 602.444 casos en Antioquia
 - Sin embargo, esto es basado en personas que solamente fumaron en el último mes, no sería personas que tienen una adicción específicamente
- Entonces, este tamaño de muestra con adicción al tabaco estará confirmada por los estadísticos de la Universidad de Michigan.



Métodos: Cronograma

Cronograma del estudio	Tipo de encuesta o intervención
Empieza de la intervención	Encuesta de línea de base
Pre-dejar: semana 1	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Pre-dejar: semana 2	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Pre-dejar: semana 3	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Pre-dejar: semana 4	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Fecha de dejar de fumar	Las llamadas y mensajes cambio en contenido
Post-dejar: semana 1	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Post-dejar: semana 2	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Post-dejar: semana 3	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Post-dejar: semana 4	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Post-dejar: semana 5	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Post-dejar: semana 6	Llamada automatizada y/o mensajes de texto
Fin de la intervención	Seguimiento 1 + encuestas de satisfacción
Post-dejar: semana 12	Seguimiento 2
Post-dejar: semana 24	Seguimiento 3
Post-dejar: semana 36	Seguimiento 4
Post-dejar: semana 48	Seguimiento 5
Análisis de la intervención	

Ejemplos de Mensajes de Texto

Ejemplos de Mensajes de Texto del QuitNowTXT*

Dejar de fumar funciona mejor cuando estés preparado. Juntátenos y no tendrás solo en las fuerzas de voluntad. Te mostraremos cómo dejar de fumar una ansia a la vez.

Participa con un amigo! Trata de dejar de fumar con una persona de confianza. Tendrás un amigo para confiar en cómo te sientes y este apoyo te mantendrá en la trayectoria.

El asesoramiento y los medicamentos pueden aumentar las posibilidades de dejar de fumar. Habla con tu médico sobre las opciones que sean mejoras para ti.

Saber tus gatillos es la única manera en la que puedes evitarlos. Visita (smokefree.gov/cravings) para aprender más sobre gatillos. Después, escribe tus altos 3 gatillos.

***Traducción directa de algunos mensajes de QuitNowTXT. En el futuro, tendremos un equipo enfocado en realizarse nuevos mensajes con raíces en las mismas técnicas de este probado y analizado programa, pero dirigido a los hispanohablantes y, en particular, los habitantes de Antioquia, Colombia.**

Simulación de una Llamada Automatizada



Análisis esperada: las medidas

Las medidas primarias:

- La frecuencia de fumar cada semana/día
- Percepción y empoderamiento para dejar de fumar o reducir la frecuencia de fumar.

Las medidas secundarias:

- La salud general percibida de los pacientes
- El uso de alcohol
- El uso de drogas ilícitas como marihuana, cocaína y heroína
- La satisfacción de la intervención

Análisis esperada: las medidas

Vamos a analizar los siguientes en referencia a las medidas primarias y secundarias:

- El grupo de **control** contra el grupo de **la intervención** en términos generales
- Las **respuestas semanales de las llamadas** y los cambios en el salud del paciente a través de las 10 semanas de la intervención (4 semanas pre-dejar, 6 semanas post-dejar).
- Las **respuestas de los mensajes de texto** durante las 10 semanas de la intervención
- Los datos del **línea de base** contra los datos de todos **los seguimientos**: al final de la intervention (6 semanas post-dejar) más 12, 24, 36, y 48 semanas después de la fecha de dejar de fumar.
- La **satisfacción de la intervención (las llamadas)** desde el punto de vista del paciente
- La **satisfacción, utilidad, y uso de los mensajes de textos** desde el punto de vista del paciente.

Con la ayuda del equipo de Living Lab Telesalud, la Universidad de Antioquia, y varios departamentos de la Universidad de Michigan, este estudio estará desarrollado y implementado por Agosto, 2017.

¡Muchísimas gracias!
