

# La telecesación o teleintervención tabáquica como nueva herramienta para ayudar a dejar de fumar

Fumar es perjudicial para la salud y suspender el hábito tabáquico revierte o previene muchos de estos perjuicios; sin embargo, los métodos para alcanzar este objetivo obtienen tasas de éxito variable.

Las diferentes estrategias para conseguir un cambio de comportamiento pueden complementarse con el uso de nuevas tecnologías, posibilitando lograr un aumento en las tasas de abandono y una disminución de las recaídas.

Una de ellas es la telemedicina, que consiste en el uso de las TICs (*tecnologías de la información y la comunicación*) para proporcionar servicios médicos a distancia.

Los principales beneficios de la **telemedicina** son:

**a)** mayor accesibilidad a los tratamientos de cesación para personas que viven en zonas alejadas, **b)** posibilidad de llegar a más personas, **c)** evitar algunos costos como el de de traslado, y **d)** ahorrar tiempo útil a los pacientes y profesionales, al evitar colas y salas de espera.

La telemedicina se puede brindar en diferentes formatos, por ejemplo teléfono (líneas telefónicas), mensajes por móvil (mensajes SMS o Whatsapp), o a través de internet utilizando audio y video (videollamadas).

El término **"telecesación o teleintervención tabáquica"**, se refiere nada más y nada menos, que a la aplicación de la telemedicina a los tratamientos de cesación tabáquica, pero con la particularidad que se puede utilizar más de un tipo de tecnología en la misma estrategia, con la intención de lograr mayor eficacia y efectividad de la intervención y mejorar el control y el seguimiento de los pacientes. La

**telecesación** puede conjugar tecnologías como la Historia Clínica Electrónica (HCE), videoconsultas, registro de cesación tabáquica y envío de consejería por SMS. De esta manera, es posible contar con un completo kit tecnológicos para llevar un registro de los pacientes atendidos, hacerles el seguimiento adecuado y medir la efectividad de las intervenciones.

Estos tipos de intervenciones, son complementarias a otros tratamientos de eficacia científicamente comprobada, como las **TNR (Terapia de Reemplazo de Nicotina)**, en sus diferentes presentaciones (parches, chicles, caramelos, etc.), las cuales se pueden adquirir en forma de venta libre en los mostradores de cualquier farmacia, y se indican en los pacientes que tienen criterio de usarlo, durante el tiempo que el profesional considere conveniente. Esto simplifica además, la problemática de las indicaciones con recetas, aunque con el advenimiento de las receta electrónicas, esto tampoco va a ser un problema en el futuro.

## Uso de Nuevas tecnologías

Aproximadamente el 70% de los argentinos tiene acceso a Internet, y más del 90% de las personas tiene al menos 1 celular. De estos últimos, más del 60% son celulares inteligentes o smartphone, con lo cual podemos inferir que los pacientes ya tienen un cierto grado de alfabetización digital, y esto posibilitaría mucho la implementación de este tipo de estrategias.

## ¿Qué dice la evidencia?

La evidencia todavía es insuficiente para avalar la efectividad del uso de estas nuevas tecnologías. Existen resultados contradictorios sobre su efectividad, siendo los estudios disponibles muy dependientes del ámbito sanitario en el que fueron realizados y no incluyendo en la mayoría de los casos con indicadores de costo-efectividad.

A pesar de esto, los potenciales beneficios de utilización y evaluación de estas nuevas tecnologías, es un área de creciente interés.

## Bibliografía

- Effectiveness of telemedicine: a systematic review of reviews. Int J Med Inform. 2010;79:736–71. Ekland AG, Bowes A, Flottorp S.
- A systematic review of smartphone applications for smoking cessation. Transl Behav Med. 2017 Jun; 7 (2): 292–299. BL Haskins, D Lesperance, P Gibbons, ED Boudreaux
- Intervenciones no farmacológicas en EPOC: utilidad de la telemedicina en la deshabitación tabáquica. Arch Bronconeumol. 2016;3(8):207-212. Malanda MN, Gáldiz Iturri JB.
- Mobile phone - based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 4. WHITTAKER R, MC ROBBIE H, BULLEN C, RODGERS A, GU Y.
- Estadísticas de uso de las telecomunicaciones en Argentina. ENACOM: [https://www.enacom.gov.ar/informes-de-mercado\\_p2877](https://www.enacom.gov.ar/informes-de-mercado_p2877)

**Dr. Sergio Daniel Montenegro (M.N. 111245)**  
**Médico de Familia - Especialista en Informática**  
**Médica y Disease Management**  
**Profesor Universitario e Investigador**  
**en la Facultad de Medicina de la UCAMI**  
**Universidad Católica de las Misiones**