

La utilización de mensajes de texto telefónicos aumentó la tasa de cesación tabáquica

Mobile phone text messaging increased smoking cessation rate

Free C y col. Lancet 2011;378(9785):49-55.

Objetivos

Evaluar la efectividad de los servicios telefónicos de mensajería de texto (SMS) en un programa de cesación tabáquica.

Diseño, lugar y pacientes

Ensayo clínico aleatorizados, simple ciego (del investigador), realizado en Gran Bretaña. Participaron 5.800 usuarios de celulares y fumadores, mayores de 16 años (promedio 36 años, 55% varones), que manifestaron interés en dejar de fumar en el próximo mes a ser convocados. Las tres cuartas partes habían llevado a cabo uno a cinco intentos de abandono previos y un 40% tenía una puntuación en el test de Fagerstrom mayor a cinco. La aleatorización fue centralizada* y estratificada* por sexo, edad, nivel educativo y test de Fagerstrom.

Intervención

Se invitó a los participantes del grupo intervención a fijar una fecha de cesación tabáquica dentro de las dos semanas posteriores a la aleatorización. El grupo control (n=2.881) recibió SMS periódicos sobre la importancia de participar en el estudio, y el grupo intervención (n=2.911) recibió de manera automática cinco SMS (con consejos antibabáquicos prediseñados, acondicionados a la fase de cesación) al día durante las cinco primeras semanas y de tres a la semana durante las 26 semanas restantes. Además, el sistema permitía cierta interacción: por ejemplo, si los pacientes enviaban un SMS con el texto clave (en español, ansias de fumar) o lapse (en español, recaída) el sistema respondía automáticamente con un mensaje adecuado a estas situaciones. Los participantes podían usar cualquier otro sistema de cesación tabáquica.

Medición de resultados principales

El resultado principal se definió como la tasa de cesación mantenida durante seis meses, autodeclarada por el participante y verificada bioquímicamente mediante la medición de cotinina salivar o monóxido de carbono espirado. Quienes no se

sometían a estos últimos eran considerados fumadores. Se considero que se había alcanzado el resultado si cada participante había fumado menos de cinco cigarrillos al final de la cuarta semana y menos de cinco cigarrillos desde el inicio del periodo de abstinencia. Todos los análisis fueron realizados por intención de tratar*.

Resultados Principales

Los participantes asignados al grupo intervención obtuvieron mayores tasas de abandono verificadas bioquímicamente que los asignados al grupo control (ver tabla 1).

Los resultados fueron similares aunque se considerasen como fumadores los pacientes que se habían perdido en el seguimiento o cuando se los excluyo del análisis. Además los hallazgos resultaron homogéneos en los subgrupos analizados en función de la edad, tipo de empleo, grado de adicción o utilización de otros servicios de deshabituación tabáquica. No se detectaron efectos adversos de la intervención en relación con los SMS (accidentes de tráfico o dolor en los pulgares).

Tabla 1: tasa de abstinencia tabáquica a seis meses verificada bioquímicamente.

Resultado	Grupo Intervención	Grupo Control	RR (IC 95%)
Abstinencia	10,7%	4,9%	2,2 (1,80 a 2,68)

RR: riesgo relativo

Conclusiones

La utilización de SMS mejora la tasa de abstinencia tabáquica a seis meses, debiendo considerarse su empleo en los programas de cesación tabáquica.

Fuente de Financiamiento: The UK Medical Research Council, Cancer Research UK, and The Primary Care Research Networks.

Comentario

No cabe duda que el tabaquismo es un problema sanitario de primer orden en todo el mundo y se calcula que causa unos cinco millones de muertes al año¹. La lucha contra el tabaquismo debe llevarse a cabo mediante una combinación de medidas legislativas, de salud pública y de tratamiento de los fumadores.

El tratamiento del tabaquismo tradicionalmente ha recaído sobre la consulta, especialmente de atención primaria. La evolución de la tecnología y la amplia difusión de los dispositivos móviles ha hecho que se empiece a explorar la factibilidad de su utilización en la atención sanitaria de los pacientes.

Los resultados de este estudio demuestran que un programa de tratamiento del tabaquismo basado en el envío de SMS per-

sonalizados a individuos que desean abandonar el hábito duplica el porcentaje de éxito del tratamiento, independientemente de la adopción de otros métodos de cesación.

Conclusión del comentador

La metodología aplicada en el estudio fue rigurosa y se han utilizado los métodos de confirmación de la abstinencia habitual; sin embargo, sería conveniente disponer de resultados a 12 meses, que es el periodo utilizado en la mayoría de los estudios de cesación tabáquica como manera de medir abstinencia continua.

*Ver glosario

Débora Szeinman [Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires. debora.szeinman@hospitalitaliano.org.ar]

Szeinman D. La utilización de mensajes de texto telefónicos aumentó la tasa de cesación tabáquica. Evid Act Pract Ambul 2012;15(1):10. **Comentado de: Free C y col. Smoking cessation support delivered via mobile phone text messaging (txt2stop): a single-blind, randomized trial.** Lancet 2011;378(9785):49-55. PMID: 21722952.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2009. Consecución de ambientes libres de humo de tabaco. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2010.