

Intervenciones móviles basadas en aplicaciones y mensajería de texto para dejar de fumar.

Un resumen SUPPORT de una revisión sistemática Cochrane. Diciembre 2020

La asistencia a través de teléfonos móviles para dejar de fumar (mCessation) ofrece la oportunidad de brindar apoyo conductual a aquellos que no quieren o no pueden tener apoyo en persona. Adicionalmente, esta asistencia puede automatizarse y así ofrecerse de manera asequible incluso en entornos de menores recursos. Esta es una actualización de una revisión Cochrane publicada inicialmente el año 2006 y actualizada los años 2009 y 2012.

Mensajes claves:

- Las intervenciones a través de mensajes de texto en comparación al apoyo mínimo para dejar de fumar probablemente aumentan las tasas de cese del hábito tabáquico (certeza de la evidencia moderada)
- Los mensajes de texto sumados a otras intervenciones para dejar de fumar comparados con las otras intervenciones para dejar de fumar por sí solas probablemente aumentan las tasas de cese del hábito tabáquico (certeza de la evidencia moderada)
- Es incierto si las aplicaciones de teléfonos inteligentes comparadas con apoyos para dejar de fumar de menor intensidad (ya sea una aplicación de menor intensidad o un apoyo mínimo para dejar de fumar) mejoran las tasas de cese del hábito tabáquico pues la certeza de la evidencia fue muy baja.

¿Para quién es este resumen?

Todo público

Este resumen incluye:

- Hallazgos clave de la investigación basada en una revisión sistemática
- Consideraciones sobre la relevancia de esta investigación para los países de bajos/medianos ingresos.

No incluido:

- Recomendaciones
- Evidencia adicional no incluida en la revisión sistemática
- Descripciones detalladas de las intervenciones o su implementación.

Este resumen se basa en la siguiente revisión sistemática

Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, et al. Mobile phone text messaging and app-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet] 2019, Issue 10. Art. No.: CD006611. [Accessed 2020 dec 29]. Available from: DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub5.

¿Qué es una revisión sistemática?

Un resumen de los estudios que abordan una pregunta claramente formulada que utiliza métodos sistemáticos y explícitos para identificar, seleccionar y evaluar críticamente la investigación relevante, y para recopilar y analizar los datos de los estudios incluidos

INTRODUCCIÓN

El tabaco sigue siendo uno de los factores de riesgo más importantes de mala salud en todo el mundo (IHME 2018). Muchos países están buscando opciones sostenibles para ofrecer apoyo para dejar de fumar a gran escala.

El término “mHealth” describe el uso de tecnología de comunicaciones móviles y teléfonos móviles para apoyar la atención de salud. En esta revisión se evalúa específicamente el uso de mensajes de texto y aplicaciones de smartphone para apoyar el abandono del hábito de fumar.

Los beneficios de las intervenciones a través de teléfonos móviles para dejar de fumar son: facilidad de uso en cualquier momento; entrega y escalabilidad costo efectivas a grandes poblaciones, sin importar su localización; capacidad de incluir mensajes con características claves del usuario (edad, sexo, etnia); habilidad de enviar mensajes sensibles con un dispositivo siempre encendido; proveer contenido que pueda distraer al usuario del deseo de fumar; y la capacidad de vincular al usuario con otras personas para obtener apoyo social.

Un beneficio clave que podrían tener los programas de salud en teléfonos móviles es que pueden ser entregados extendidamente en áreas en que los servicios de salud no son fácilmente accesibles o usados. En 2018, la cantidad de teléfonos móviles a nivel mundial llegó a los 8 billones superando incluso la población mundial total. Existe evidencia que sugiere que las personas de estratos socioeconómicos más bajos pueden preferir las intervenciones móviles para dejar de fumar (mCessation) ya que tendrían una sensación de mayor control asociada con la habilidad de decir cuándo y dónde interactuar con los mensajes, y la percepción de apoyo en todo momento. Concentrar el esfuerzo de la mCessation en poblaciones que así lo requieran, podría ayudar a abordar las desigualdades en salud que sobrevienen por el elevado consumo de tabaco y la falta de promoción y prevención en los servicios de salud debido a los escenarios globales de escasos recursos.

¿Cómo se preparó este resumen?

Después de buscar ampliamente revisiones sistemáticas que puedan ayudar a informar las decisiones sobre los sistemas de salud, hemos seleccionado las que brindan información relevante para COVID-19. Los métodos utilizados para evaluar la confiabilidad de la revisión y para emitir juicios sobre su relevancia se describen aquí:

www.supportsummaries.org/how-support-summaries-are-prepared/

Saber lo que no se sabe es importante

Una revisión confiable podría no encontrar estudios con evidencia directa para COVID-19. Aunque eso es decepcionante, es importante saber lo que no se sabe tan bien como lo que se sabe.

La falta de evidencia no significa una falta de efectos. Significa que los efectos son inciertos. Cuando hay falta de evidencia, se debe considerar monitorear y evaluar los efectos de la intervención, si se utiliza.

Acerca de la revisión sobre la cual trata este resumen		
Objetivo de la revisión: Determinar si las intervenciones para dejar de fumar basadas en teléfonos móviles aumentan las tasas de cese del hábito tabáquico en personas que fuman.		
Tipo de	Lo que buscaron los autores de la revisión	Qué encontraron los autores
Diseños de estudios	Ensayos aleatorizados o cuasi-aleatorizados.	26 estudios aleatorizados
Intervenciones	Se incluyó cualquier intervención que pudiera considerarse basada predominantemente en teléfonos móviles (como mensajería de texto y aplicaciones). Se excluyeron las intervenciones en que los teléfonos móviles fueron considerados como un complemento de un programa predominantemente presencial o por Internet. También se excluyeron intervenciones que pudieran realizarse a través de cualquier tipo de teléfono, como el asesoramiento telefónico. No se excluyeron estudios basados en el comparador, sino que se agruparon los estudios por comparadores en el análisis.	Mensajes de texto (26 estudios), aplicaciones de teléfonos inteligentes (5 estudios), monitoreo de monóxido de carbono y manejo de contingencias (2 estudios), y aplicaciones de teléfono inteligente más mensajes de texto (1 estudio).
Participantes	Personas que fumaban al inicio del estudio.	Hubo 33.849 participantes en total (fumadores de cualquier edad).
Ámbitos	Cualquiera	Los ámbitos donde se realizaron los estudios fueron variados, pero la mayoría fue en países de ingresos altos.
Desenlaces	Cesación del hábito tabáquico al menos 6 meses desde el inicio del estudio. Cuando hubo múltiples medidas disponibles, se prefirió considerar la abstinencia sostenida a la prevalencia puntual de la abstinencia, y los resultados bioquímicamente validados al auto-reporte. No existe algún riesgo obvio de efectos adversos en las intervenciones a través de mensajes de texto o aplicaciones de smartphone, por lo que este aspecto no se incluyó como un desenlace en la revisión.	Los estudios incluyeron un rango de medidas de abstinencia. Cinco estudios incluyeron el desenlace más estricto como la abstinencia sostenida/continua verificada bioquímicamente y 2 estudios definieron abstinencia como la confirmación bioquímica a los 6 meses. Siete estudios informaron la abstinencia continua auto-reportada a los 6 meses, sin confirmación bioquímica.
Fecha de la búsqueda más reciente: 29 de octubre del 2018.		
Limitaciones: La revisión presentó sólo limitaciones metodológicas menores.		
Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, Rodgers A, Gu Y, Dobson R. Mobile phone text messaging and app-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 10. Art. No.: CD006611. DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub5.		

RESUMEN DE LOS HALLAZGOS

Esta revisión incluyó 26 estudios con 33.849 participantes en total. Los resultados se organizaron en 7 comparaciones, 3 de las cuales se presentaron en tablas SoF con un análisis más detallado.

1. Mensajes de texto comparado con apoyo mínimo para dejar de fumar

- Las intervenciones a través de mensajes de texto en comparación al apoyo mínimo para dejar de fumar probablemente aumentan las tasas de cese del hábito tabáquico (certeza de la evidencia moderada)

Sobre la certeza de la evidencia (GRADE) *

Alta: esta investigación proporciona una muy buena indicación del posible efecto. La probabilidad de que el efecto sea sustancialmente diferente † es baja.

Moderada: esta investigación proporciona una buena indicación del posible efecto. La probabilidad de que el efecto sea sustancialmente diferente † es moderada.

Baja: esta investigación proporciona alguna indicación del posible efecto. Sin embargo, la probabilidad de que sea sustancialmente diferente † es alta.

Muy baja: esta investigación no proporciona una indicación confiable del efecto probable. La probabilidad de que el efecto sea sustancialmente diferente † es muy alta.

* Esto a veces se denomina "calidad de evidencia" o "confianza en el estimador de efecto".
† Sustancialmente diferente = una diferencia lo suficientemente grande como para que pueda afectar una decisión.

Ver la última página para más información.

Mensajes de texto comparados con apoyo mínimo para dejar de fumar					
Población: Personas que fuman Ámbitos: Comunidad Intervención: Mensajes de Texto Comparación: Apoyo mínimo para dejar de fumar					
Desenlace	Nº participant es (estudios)	Efectos absolutos anticipados (IC 95%)		Riesgo relativo (IC 95%)	Certeza de la evidencia (GRADE)
		Riesgo con apoyo mínimo	Riesgo con mensajes de texto		
Abstinencia a largo plazo (medido con auto-reporte y validaciones bioquímicas a 6-12 meses)	14.133 (13 RCTs)	6 por 100	9 por 100 (7 a 11)	RR 1.54 (1.19 to 2.00)	Moderada ⊕⊕⊕○

2. Mensajes de texto en adición a otro tipo de apoyo para dejar de fumar comparado con el otro tipo de apoyo para dejar de fumar por sí solo

- Los mensajes de texto sumados a otras intervenciones para dejar de fumar comparados con las otras intervenciones para dejar de fumar por sí solas probablemente aumentan las tasas de cese del hábito tabáquico (certeza de la evidencia moderada)

Mensajes de texto en adición a otro tipo de apoyo para dejar de fumar comparado con el otro tipo de apoyo para dejar de fumar por sí solo					
Población: Personas que fuman Ámbitos: Comunidad Intervención: Mensajes de Texto + Otro apoyo para dejar de fumar Comparación: Otro apoyo para dejar de fumar por sí solo					
Desenlace	Nº participant es (estudios)	Efectos absolutos anticipados (IC 95%)		Riesgo relativo (IC 95%)	Certeza de la evidencia (GRADE)
		Riesgo con otro tipo de apoyo	Riesgo con mensajes de texto + otro tipo de apoyo		
Abstinencia a largo plazo (medido con auto-reporte y validaciones bioquímicas a 6-12 meses)	997 (4 RCTs)	8 por 100	12 por 100 (9 a 18)	RR 1.59 (1.09 to 2.33)	Moderada ⊕⊕⊕○

3. Aplicaciones de teléfonos inteligentes comparadas a otros apoyos de menor intensidad para dejar de fumar

- Es incierto si las aplicaciones de teléfonos inteligentes comparadas con apoyos para dejar de fumar de menor intensidad (ya sea una aplicación de menor intensidad o un apoyo mínimo para dejar de fumar) mejoran las tasas de cese del hábito tabáquico pues la certeza de la evidencia fue muy baja.

Aplicaciones de teléfonos inteligentes comparadas a otros apoyos de menor intensidad para dejar de fumar					
Población: Personas que fuman Ámbitos: Comunidad Intervención: Aplicación de Smartphone Comparación: Apoyo de menor intensidad para dejar de fumar (aplicación de menor intensidad o un apoyo mínimo para dejar de fumar)					
Desenlace	Nº participantes (estudios)	Efectos absolutos anticipados (IC 95%)		Riesgo relativo (IC 95%)	Certeza de la evidencia (GRADE)
		Riesgo con apoyo de baja intensidad	Riesgo con app		
Abstinencia a largo plazo (medido con auto-reporte y validaciones bioquímicas a 6-12 meses)	3.079 (5 RCTs)	8 por 100	8 por 100 (5 a 12)	RR 1.00 (0.66 to 1.52)	Muy baja ⊕○○○

RELEVANCIA DE ESTA REVISIÓN

Aplicabilidad

Hallazgos	Interpretación
Aunque los contextos en que se realizaron los estudios fueron diversos, la mayoría de ellos se llevó a cabo en países de altos ingresos (por ejemplo: Estados Unidos, Australia, Singapur).	La aplicación podría estar limitada a contextos de altos ingresos, aunque las intervenciones evaluadas pudieran ser implementadas también en otros contextos de menores ingresos considerando la amplia distribución de la tecnología móvil en diferentes países del mundo.

Equidad

Hallazgos	Interpretación
No se presentaron análisis de subgrupos de población con mayores desventajas en los estudios incluidos en la revisión	No es posible realizar juicios respecto de los efectos en la equidad de las intervenciones analizadas, pero dado que la adquisición de tecnología móvil requiere el uso de recursos personales, pudiera tener un efecto negativo sobre los grupos poblaciones con mayores desventajas si no se incluye la provisión de teléfonos y planes de datos en la implementación de la intervención. Asimismo, el uso de teléfonos inteligentes pudiera requerir cierto grado de alfabetización digital lo que podría hacer que su implementación favoreciera a grupos con mayor nivel educacional.

Consideraciones económicas

Hallazgos	Interpretación
No se presentan análisis relacionados con los efectos en el uso de recursos relacionados con la implementación de las intervenciones.	Aunque la implementación de intervenciones móviles como las evaluadas en esta revisión pudiera no requerir el uso de gran cantidad de recursos, la provisión de teléfonos móviles y planes de datos que permitan su implementación en los grupos de población más desventajados podría significar una inversión importante de recursos.

Monitoreo y evaluación

Hallazgos	Interpretación
La certeza de la evidencia disponible respecto de las intervenciones basadas en mensajes de texto fue moderada mientras que aquella respecto de las intervenciones basadas en aplicaciones para teléfonos inteligentes fue muy baja.	Se requiere mejorar la base de evidencia respecto de la efectividad de las intervenciones basadas en aplicaciones de teléfonos inteligentes a través de la realización de estudios con diseños adecuados y con un número suficiente de participantes. La implementación de intervenciones basadas en mensajes de texto debería monitorizarse con el fin de confirmar que los efectos observados en el ámbito de investigación se replican en la práctica habitual.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Literatura relacionada

Rajani, N.B., Weth, D., Mastellos, N. et al. Adherence of popular smoking cessation mobile applications to evidence-based guidelines. BMC Public Health [Internet] 2019. 19, 743. [Accessed 2020 dec 29]. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7084-7>

Haskins BL, Lesperance D, Gibbons P. A systematic review of smartphone applications for smoking cessation. Transl Behav Med. [Internet] 2017;7(2):292-299. [Accessed 2020 dec 29]. Available from: doi:10.1007/s13142-017-0492-2

Este resumen fue preparado por

Equipo satellite Cochrane EPOC- Chile.

Conflictos de interés

No declarados.

La revisión puede ser citada como:

Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, et al. Mobile phone text messaging and app-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet] 2019, Issue 10. Art. No.: CD006611. [Accessed 2020 dec 29]. Available from: DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub5.

Este resumen puede ser citado como

Roa-Varas D, Morel-Marambio M, Pantoja T, Ortiz-Muñoz LE. Intervenciones móviles basadas en aplicaciones y mensajería de texto para dejar de fumar. Un resumen SUPPORT de una revisión sistemática Cochrane. Diciembre 2020 2021. doi:10.17605/OSF.IO/8FK9U.

Autor corresponsal:

Macarena Morel Marambio
juana.morell@uc.cl

Palabras claves

Evidence-informed health policy, evidence-based, systematic review, health systems research, healthcare, Public health; pandemic, Epidemiological Monitoring,, COVID-2019, mobile-phone, app, smoking.

Este resumen fue desarrollado con el apoyo de: Centro Evidencia UC. Pontificia Universidad Católica

Sobre la certeza de la evidencia (GRADE)

La "certeza de la evidencia" es una evaluación de qué tan buena indicación proporciona la investigación del posible efecto; es decir, la probabilidad de que el efecto sea sustancialmente diferente de lo que encontró la investigación. Por "sustancialmente diferente" queremos decir una diferencia lo suficientemente grande como para que pueda afectar una decisión. Estos juicios se realizan utilizando el sistema GRADE y se proporcionan para cada resultado. Los juicios se basan en el diseño del estudio (estudios aleatorizados versus estudios observacionales), factores que reducen la certeza (riesgo de sesgo, inconsistencia, evidencia indirecta, imprecisión y sesgo de publicación) y factores que aumentan la certeza (un gran efecto, una respuesta a la dosis relación y posible confusión). Para cada resultado, la certeza de la evidencia se califica como alta, moderada, baja o muy baja