

# ¿Los programas implementados en teléfonos móviles ayudan a dejar de fumar?

Es probable que los programas de mensajes de texto diseñados para ayudar a dejar de fumar mejoren las posibilidades de éxito en comparación con un apoyo mínimo (evidencia de certeza moderada). También es probable que mejoren las posibilidades de dejar de fumar cuando se agregan a otras intervenciones para dejar de fumar en comparación con esas intervenciones solas (evidencia de certeza moderada). El efecto de los programas implementados a través de aplicaciones para teléfonos inteligentes, en comparación con un apoyo menos intensivo, no está claro (evidencia de certeza muy baja).

La revisión no incluyó información sobre los posibles efectos perjudiciales de las intervenciones.

Revisión Cochrane (publicada en octubre de 2019); 26 estudios con más de 33 000 fumadores. Los estudios compararon las tasas de abandono de las personas que recibieron apoyo con mensajes de texto o aplicaciones de teléfonos inteligentes, ya sea solo o con otras intervenciones de apoyo para dejar de fumar, con las tasas de las que no lo recibieron.

Evidencia para cada día  
Decisiones en salud

