



## Aplicativo móvil APP: SOS FUMADORES

El aplicativo móvil **S.O.S Fumadores** es una iniciativa de la Secretaria de Salud de Santander desarrollada con el fin de ofrecer una herramienta a los profesionales de salud para apoyar la intervención de personas fumadoras.

Contiene las estrategias 5As y 5Rs, la primera es definida como el intercambio de información y mensajes verbales, o como toda intervención comportamental para la cesación del tabaco. Es la intervención inicial una vez identificado el riesgo y debe ser aplicada desde la atención primaria. Se desarrolla en cinco pasos: Averiguar, Asesorar, Apreciar, Ayudar y Arreglar. La segunda es útil para trabajar con aquellas personas que no desean hacer el intento de dejar de fumar “ahora”, o sea, a quienes están en las etapas de precontemplación y contemplación. Las 5R, es una intervención motivacional que se puede implementar después de haber AVERIGUADO que el paciente es fumador y que no está motivado a dejar de fumar, al menos no antes de un mes, y se emplea al ACONSEJAR. Permite personalizar el Consejo y Ayuda a aumentar el nivel de motivación hacia la cesación del consumo.

El aplicativo ofrece además instrumentos de valoración tales como:

-Test de Fargeström: se trata de una escala heteroadministrada de 6 ítems que valora la dependencia física de las personas a la nicotina, puede ser auto administrada o aplicada por el profesional a la población fumadora; la interpretación está dada por puntos de corte, donde menos de 4 es una dependencia baja, entre 4 y 7 es una dependencia moderada y más de 7 es una dependencia alta.

- Test de Glover Nilsson (evaluar dependencia psicológica): puede ser auto administrada o aplicada por el profesional a la población fumadora; su interpretación es la siguiente, <12: Dependencia psicológica leve, 12 a 22: Dependencia psicológica moderada, 23 a 33: Dependencia psicológica fuerte y >33: Dependencia psicológica muy fuerte.

-Test de Richmond (Motivación para dejar de fumar): permite valorar el nivel de motivación para el abandono del hábito de fumar, su aplicación puede ser auto administrada o por un profesional capacitado a la población fumadora. Se trata de un test de 4 ítems y tiene un puntaje total de 10 puntos. Interpretación: < a 3 puntos, indica una motivación nula o baja para dejar de fumar. 4 y 5 puntos, indica una motivación dudosa. 6 a 7 puntos, indica una motivación moderada para dejar de fumar. 8 a 10 puntos, indica una alta motivación para dejar de fumar.

-Escala Minnesota de Abstinencia a la Nicotina (MINNESOTA NICOTINA WITHDRAWAL SCALE): el paciente debe seleccionar en una escala de 0 a 4 donde 0 se corresponde con la ausencia del síntoma y 4 se corresponde con la presencia severa del mismo. VALORACION 0: Nada en absoluto 1: Leve 2: Moderado 3: Mucho 4: Grado extremo. Así como calculadora de índice paquete año e índice de masa corporal.

En conclusión la APP constituye un material de apoyo al profesional de salud para ayudar a los consumidores de tabaco a abandonar el consumo, en el marco del Modelo Integral de Atención en Salud a través de las Rutas Integrales de Atención del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.