

Los mensajes de texto 'ayudan a dejar de fumar'

Escrito por Administrator

Viernes, 01 de Julio de 2011 12:12 -

Mensajes de texto 'de apoyo' pueden duplicar la probabilidad de que alguien logre dejar el cigarrillo con éxito, según investigadores del Reino Unido.

Al cabo de seis meses de realizado el experimento, poco más del 10% de los 2.900 fumadores que recibieron los textos alentadores -como el clásico "tú puedes"- habían dejado de fumar. Sin embargo, sólo el 4,9% de un grupo similar que no recibió los mensajes había abandonado el hábito.

El estudio, clic publicado en The Lancet, pidió que los mensajes de texto fuesen incluidos entre aquellos servicios que ayudan a la gente a dejar el cigarrillo.

En detalle

La investigación analizó a 5.800 fumadores.

De ellos, 2.915 recibieron mensajes de texto durante seis meses. El resto sólo obtuvo notas de agradecimiento por formar parte del estudio.

Se les envió cinco mensajes diarios durante las primeras cinco semanas y luego tres notas semanales hasta concluir el plazo.

Los participantes podían responder dichos mensajes para obtener consejos específicos, cada vez que sintieran antojos de fumar o cuando tuviesen alguna recaída.

Los mensajes de texto 'ayudan a dejar de fumar'

Escrito por Administrator

Viernes, 01 de Julio de 2011 12:12 -

La saliva de los participantes fue examinada para determinar si existían restos de cotinina, un alcaloide que se produce cuando la nicotina se descompone en el cuerpo.

Después de seis meses, el 10,7% de quienes recibieron los mensajes de textos habían dejado de fumar: el doble de quienes intentaban hacerlo sin ayuda.

Conveniencia

La doctora Caroline Free, quien dirigió la prueba denominada "txt2stop" en la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, dijo: "Los mensajes de texto son una forma muy conveniente para que los fumadores reciban apoyo para dejar de fumar".

"La gente describió al 'txt2stop' como a un amigo que les animaba o, incluso, como 'un ángel en su hombro. Los ayudó a resistir la tentación de fumar", explicó Free.

La Organización Mundial de la Salud asegura que cerca de seis millones de personas mueren cada año a causa del hábito de fumar, sobre todo en los países de bajos y medianos ingresos.

Los doctores Derrick Bennett y Jonathan Emberson, ambos de la Universidad de Oxford, consideran que los mensajes de texto podrían ser utilizados para ayudar a personas de todo el mundo.

"Las lecciones aprendidas en el proceso 'txt2stop' no sólo proporcionan un nuevo enfoque para dejar el cigarro en países de altos y medianos ingresos, sino que también podrían ser un buen punto de partida para implementar ese cambio de comportamiento en entornos de escasos recursos".

También se ha sugerido que mensajes de texto similares podrían utilizarse para ayudar a las personas a modificar otros comportamientos.