

Columna de opinión

UTILIDAD DE LOS BLOGS Y LAS WEBS EN PREVENCIÓN Y CONTROL DEL TABAQUISMO.

Por Adelaida Lozano. Coordinadora grupo tabaquismo de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y de Atención Primaria (FAECAP).

Fecha de publicación: 20/06/2013

Internet es un método de interconexión que se puso en marcha en 1969 como un experimento del Departamento de Defensa de EEUU. Actualmente se ha convertido en un recurso global que conecta a millones de usuarios y usuarias. De hecho, según datos de Internet World Stats (<http://www.internetworldstats.com/>), en Junio de 2012 había más de 2.400.000 personas usuarias de Internet, y concretamente en España el 67,2% de la población.

Se define Página Web como un archivo con información y enlaces a otros recursos accesibles desde Internet¹. La Web puede contener texto, imágenes, gráficos, sonidos...

Habitualmente constituye una comunicación unidireccional, en la que el gestor de la Web proporciona información y sus usuarios son meros “espectadores”. Por otra parte, la información suele mantenerse bastante estable, siendo su actualización poco frecuente.

En 2004 se puso en marcha la Web 2.0, como un conjunto de herramientas para informar, organizar información, comunicar, relacionar, opinar, orientar, promover... Son páginas Web que conectan sus servicios entre sí y permite a los usuarios y usuarias participar en la Web, interactuar y colaborar entre sí. Entre sus principales características están que la comunicación es bidireccional y que el contenido está elaborado por las personas que quieren participar. Entre los tipos de comunidades Web 2.0 se encuentran los Blogs, Wikis, RSS, Redes Sociales (Twitter, LinkedIn, Facebook...), Health 2.0, etc.

Los Blogs son sitios Web en el que se comparten pensamientos con el resto del mundo. Se suelen escribir con un estilo personal e informal. Usualmente se comentan noticias, textos o artículos que se van recopilando cronológicamente. Una de las principales características de los Blogs es que suelen ir actualizándose periódicamente y que proporcionan una visión personal sobre los temas a tratar proporcionando enlaces a otros recursos Web.

En la actualidad hay gran cantidad de información disponible en Internet y muy heterogénea, pudiendo encontrar desde páginas Web estáticas con una breve información sobre tabaquismo, hasta programas específicos para dejar de fumar (Quit-line). Cada vez se hace más complejo discernir entre aquellos recursos Web con

información contrastada y fiable. En este sentido establecieron unas recomendaciones mínimas a cumplir por las Web sanitariasⁱⁱ:

- Identificación de los responsables sanitarios de la Web.
- Proporcionar una estructura comprensible y de fácil uso.
- Facilitar la última fecha de actualización, para tener conocer la antigüedad de la información.
- Identificar las fuentes de información, así como la fecha de publicación y la autoría de las mismas.
- Proporcionar un correo electrónico de contacto, para cualquier pregunta, aclaración....
- Avisar del tratamiento que se le va a dar a los datos de las personas usuarias, y mantener siempre la confidencialidad de los mismos.

En el mismo sentido y para facilitar a la población discernir entre contenidos Web fiables y de calidad respecto a otros no contrastados el Departamento de Web Mèdica Acreditada (WMA) del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona estableció un Decálogo para el uso de las Web en salud <http://www.guiasinfosalud.es/cast/decalogo1.html>

Por otra parte, hay diferentes organismos que se encargan de comprobar la calidad de las Web y proporcionar un signo que identifique el cumplimiento de los criterios de calidad establecidos, entre los que se encuentranⁱⁱⁱ: Web Médica Acreditada (WMA) <http://wma.comb.es/es/home.php>, MedCIRCLE, Utilization Review Accreditation Commission (URAC), Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía (enlace: <http://www.calidadwebsalud.com/el-programa-de-acreditacion/>), Organización Mundial para la Salud (OMS)

¿Es útil Internet para ayudar a las personas a dejar de fumar, o simplemente es un nuevo canal de información? Hay diversos estudios al respecto, aunque todavía no hay suficiente evidencia para aclarar las características necesarias para que las intervenciones sean eficaces. Estudios previos mostraron que Internet es útil para cambiar comportamientos (Japuntich 2006; Strecher 2006; Swartz 2006; Graham 2007) y que se trata de una intervención atractiva por su bajo coste para sus usuarios y usuarias (Swartz, 2006)

En 2010 se publicó una revisión sistemática en la que corroboraba la gran cantidad de información existente en Internet, así como la heterogeneidad de la misma y la dificultad actual para discriminar las Web que cumplen criterios de calidad. Sin embargo, refieren que existe evidencia de que las intervenciones personalizadas y que proporcionan apoyo son más efectivas que los sitios Web. Esta revisión sistemática de la Cochrane^{iv} concluye que:

- Internet puede proporcionar un beneficio adicional a otras intervenciones para dejar de fumar.
- Las intervenciones basadas en Internet pueden ayudar a dejar de fumar, especialmente cuando la información está adaptada a las características de las personas que las utilizan, y cuando aseguran contactos automatizados y frecuentes con las personas que están dejando de fumar.

- Se ha observado que estas intervenciones son más atractivas a jóvenes y mujeres fumadoras, y menos llamativas a personas fumadoras que refieren estar deprimidas.

Posteriormente, un estudio que analizaba el coste-efectividad de los programas informáticos y otras ayudas electrónicas para dejar de fumar^v publicado en 2012 concluye que estos recursos pueden aumentar la probabilidad de cesación en comparación con ninguna intervención o con materiales genéricos de autoayuda. Observando un incremento tanto en la abstinencia prolongada (RR = 1,32, IC del 95%: 1,21 a 1,45) como en la abstinencia puntual (RR = 1,14, IC del 95%: 1,07 a 1,22). Estos mismos autores refieren en su estudio que:

- **No hay diferencias** en tamaño del efecto entre intervenciones dirigidas a **fumadores preparados** para dejar de fumar y las que fomentan un intento en **fumadores no preparados**.
- Se necesitan **más investigaciones** sobre: **formas de entrega de ayudas electrónicas**, el **contenido**, y la **aceptación** en poblaciones desfavorecidas.
- Se requiere investigar la relación entre la **participación de los usuarios** y las usuarias en el diseño de estas intervenciones y el impacto en la eficacia de las mismas.

Teniendo en cuenta estas premisas, y siendo conscientes de que todavía debemos realizar más estudios que nos faciliten las características más apropiadas de las Web y Blogs y otros recursos de Internet para cada población destinataria, parece necesario avanzar en el desarrollo de intervenciones a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación para ayudar a las personas a dejar de fumar, así como para prevenir el inicio al consumo de tabaco. Estas intervenciones deben contemplar la perspectiva de género y de equidad para ser más efectivas.

Las nuevas tecnologías en la EpS

La Educación para la salud debe adaptarse a las nuevas tecnologías y los nuevos canales de comunicación. En este sentido, los profesionales de la salud deberíamos aprovechar la Web para proporcionar información de calidad a pacientes, usuarios y usuarias de servicios sanitarios, así como al resto de población general. Esta información debe ser dinámica, adaptada a las necesidades de la población destinataria, elaborada contando con su participación o permitiendo canales de feed-back con la población destinataria. Y por supuesto la Web que elaboremos tiene que cumplir los criterios de calidad de las Web sanitarias.

Pero dado que la información no es suficiente para el cambio de conductas, hay que facilitar otros recursos vía Web que faciliten este cambio y para ello los programas o intervenciones Web que incluyen contacto continuado con los profesionales son más efectivos. Estos contactos pueden ser vía Internet, vía telefónica o un contacto directo en consulta, asociaciones u otro punto de contacto establecido previamente.

Por tanto, Internet puede ser un recurso para el programa de educación para la salud que se esté desarrollando, y en concreto en esta temática que estamos tratando, las

Web y Blogs podrían ser un valioso apoyo al programa de prevención de tabaquismo o incluso recurso para dejar de fumar.

Principales recursos Web con información o recursos de prevención del tabaquismo

- Organización Mundial de la Salud (OMS):
<http://www.who.int/topics/tobacco/es/>
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):
<http://www.cdc.gov/spanish/prevencion/tabaquismo.html>
- Departamento de Salud Pública de Estados Unidos. (Surgeon General):
<http://www.surgeongeneral.gov/>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
<http://www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/home.htm>
- Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT):
<http://www.cnpt.es/>
- Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET):
<http://www.sedet.es/>
- Asociación para la prevención del Tabaquismo de Aragón (APTA):
<http://www.apta-aragon.org/>
- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. (SEPAR):
<http://www.separ.es/areas/tabaquismo>
- Enfertabac: <http://www14.brinkster.com/enfertabac/>
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) Lo estoy dejando:
<https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Programas/Loestoydejando/Paginas/DefaultAecc.aspx>
- Red Europea de Centros Sanitarios Libres de Tabaco (ENSH):
<http://www.ensh.eu/>
- Porqué nosotros Si! (XQNS!) : <http://www.porquenosotrossi.org/>
- A no fumar me apunto. Junta de Andalucía:
<http://www.anofumarmeapunto.es/>
- Los Ex-fumadores no abandonan. Unión Europea:
<http://www.exsmokers.eu/es-es>
- Mi vida sin ti. <http://mividasinti.drupalgardens.com/>

Bibliografía

ⁱ Webs y buscadores en ciencias de la Salud. Escuela Nacional de Medicina del Trabajo. Instituto Carlos III. Ministerio de Economía y Competitividad. 2.ª edición. Madrid, mayo de 2012

ⁱⁱ Mayer MA, Álvarez MJ, Santos R, Leis MA. ¿Está accediendo a una web sanitaria de confianza? Guía de recomendaciones para el acceso a webs

sanitarias de calidad para usuarios de Internet. Disponible en:
http://wma.comb.es/Upload/Documents/Mayer_MundoInternert04_61.pdf

ⁱⁱⁱ Conesa C, Aguinaga E. Evaluación de la calidad de las páginas web con información sanitaria: una revisión bibliográfica. Disponible en <http://www.ub.edu/bid/23/conesa2.htm>

^{iv} *Civiljak M, Sheikh A, Stead L, Car J.* Intervenciones con internet para el abandono del hábito de fumar (Revision Cochrane traducida). Cochrane Database of Systematic Reviews 2010 Issue 9. Art. No.: CD007078. DOI: 10.1002/14651858.CD007078

^v Chen YF, Welton N, Yahaya I, Aveyard P, Bauld L, Wang D, Fry-Smith A, Munafò MR. Effectiveness and cost-effectiveness of computer and other electronic aids for smoking cessation: a systematic review and network meta-analysis. *Health Technol Assess* 2012;16(38):1–205

Esta ponencia fue presentada bajo el título “Blogs y Webs en prevención y control del tabaquismo” en las IV Jornadas del CNPT, realizadas en Madrid en marzo de 2013.

Adelaida Lozano Polo es Enfermera y Técnico de Salud Pública de la Consejería de Sanidad y Política Social. Región de Murcia (www.eps.murciasalud.es/ / <http://blogs.murciasalud.es/edusalud>). Actualmente es tesorera del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT) en representación de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y de Atención Primaria (FAECAP), cuyo Grupo de Tabaquismo coordina (<http://www.faecap.com/pages/index/tabaquismo>)