

Una aplicación para teléfonos inteligentes puede ayudar a los jóvenes a beber menos alcohol

- El acceso a una aplicación de intervención sobre el alcohol para teléfonos inteligentes ha ayudado a los...



<https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-aplicacion-telefonos-inteligentes-puede-ayudar-jovenes-beber-me...>
infosalus

Viernes, 18 agosto 2023

MADRID, 18 Ago. (EUROPA PRESS) -

El acceso a una aplicación de intervención sobre el alcohol para teléfonos inteligentes ha ayudado a los estudiantes universitarios a reducir su consumo total de alcohol y el número de días que bebían en exceso, según sugiere un estudio publicado en 'The BMJ'.

El consumo nocivo de alcohol es el principal factor de riesgo para la salud entre las personas de 15 a 49 años, y es especialmente frecuente entre los estudiantes adultos, por lo que los autores diseñaron una aplicación para fomentar un consumo más sano entre este grupo.

Los autores probaron la aplicación en 1.770 estudiantes universitarios que habían dado positivo en un cuestionario sobre consumo nocivo de alcohol. Los estudiantes, de cuatro centros de enseñanza superior de Suiza declararon consumir una media de 8,59 bebidas alcohólicas estándar a la semana y beber en exceso 3,53 días al mes.

Se consideraron días de consumo excesivo el consumo de al menos cinco bebidas alcohólicas estándar en el caso de los hombres y de al menos cuatro en el de las mujeres. En Suiza, una bebida alcohólica estándar contiene entre 10 y 12 gramos de etanol. Los equivalentes en el Reino Unido y EEUU son 8 gramos y 14 gramos, respectivamente.

Los estudiantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo de intervención en el que se les pidió que descargasen la aplicación (Smaart) y el 83,5 por ciento que lo hizo recibió un cheque regalo, o a

un grupo de comparación en el que todos los participantes recibieron también un cheque regalo como recompensa por rellenar el cuestionario inicial, pero no recibieron ninguna ayuda para reducir su consumo de alcohol.

Durante el periodo de seguimiento de 12 meses, los estudiantes del grupo de intervención declararon haber reducido significativamente su consumo de alcohol en comparación con los del grupo de comparación: un 10 por ciento menos de bebidas estándar a la semana y un 11 por ciento menos de días de consumo excesivo al mes.

Los estudiantes del grupo de intervención pudieron utilizar la aplicación durante todo el periodo de seguimiento para registrar su consumo diario de alcohol y evaluar su impacto en la salud a través de seis funciones que incluyen: información personalizada (proporción de la población suiza de la misma edad que bebe menos; contenido calórico de las bebidas consumidas y el equivalente si en su lugar se comen hamburguesas); y estimación de la tasa de alcoholemia y riesgos asociados.

La aplicación también incluye una herramienta de autocontrol (gráfico que muestra el consumo diario de alcohol en relación con los límites recomendados); herramienta de fijación de objetivos (fijar límites de consumo de alcohol para uno, dos, siete o 30 días y recibir insignias virtuales por cumplirlos); herramienta de conductor designado (hacerse fotos con los amigos y dejar que la aplicación elija al azar una foto para ser el conductor sobrio designado); y hojas informativas sobre los efectos del alcohol en la salud.

Los estudiantes que descargaron la aplicación la utilizaron hasta 403 veces en 12 meses, una media de 21,2 veces cada uno.

Los autores reconocen algunas limitaciones en su investigación, en particular que el hecho de basarse en autoinformes podría haber dado lugar a una infranotificación del consumo diario de alcohol. El método de aleatorización también significa que los estudiantes del grupo de comparación podrían haber accedido a la aplicación utilizando el teléfono de un amigo del grupo de intervención o haber compartido sus experiencias con ellos.

No obstante, los autores del estudio concluyen que, "en comparación con el grupo que no recibió la intervención, proporcionar acceso a la app durante 12 meses fue eficaz para reducir el volumen medio de consumo de alcohol de los estudiantes universitarios que habían autodeclarado un consumo de alcohol poco saludable al inicio del estudio".

La intervención también requirió menos recursos que las intervenciones presenciales, ya que no fue necesario contratar y formar a profesionales sanitarios especializados ni disponer de un espacio específico en el campus para realizar las intervenciones, señalan.

A la luz de sus resultados, han creado una versión de la aplicación disponible gratuitamente para teléfonos inteligentes Apple y Android.