

Con esta app los jóvenes podrían beber menos **alcohol**, según un estudio

- La aplicación Smart fue probada en un análisis con universitarios suizos. Los que la utilizaron redujeron su consumo de **alcohol** semanal en un 10 %...



[app](#) [podría](#) [ayudar](#) [jóvenes](#) [beber](#)

https://www.eldebate.com/familia/20230831/app-podria-ayudar-jovenes-beber-menos-alcohol-segun-estudio_1...

Clara González

Jueves, 31 agosto 2023

Una app podría ayudar a los jóvenes a beber menos **alcohol**, según un estudio

La aplicación Smart fue probada en un análisis con universitarios suizos. Los que la utilizaron redujeron su consumo de **alcohol** semanal en un 10 % y en un 11 % los días de bebían de manera excesiva al mes

Clara González

31/08/2023 Actualizada 15:55

[Facebook](#) [Twitter](#) [Whatsapp](#) [Whatsapp](#) [Enviar por Email](#)

Un test, un desafío y recordatorios es todo lo que ofrece la aplicación **Smart** en su sencilla página de inicio. No hace falta registrarse, de manera que no se comparten datos personales, aunque la información que ofrece es totalmente personalizada, gracias a los cuestionarios. En el primero de ellos, además de preguntar la edad y el sexo, las preguntas son sobre el consumo de **alcohol** que se ha hecho en las últimas horas y sobre cuándo fue la última vez que se tomaron **cinco o más bebidas en unas sola toma**. Respondiendo, por ejemplo, un hombre de 20 años, que bebe tres veces a la

semana (viernes, sábado y domingo), que cada vez que sale se toma dos cervezas y que en el último año ha salido de fiesta y ha consumido cinco o más bebidas en una sola noche entre 1 y 3 veces al mes, los resultados indicarían que el riesgo del consumo semanal de **alcohol** de este joven es medio y que 4 de cada 10 personas de la misma edad beben menos **alcohol**. Teniendo en cuenta la ingesta semanal de dos cervezas y el consumo más excesivo de manera puntual mensual, los datos apuntan que las calorías que se han bebido equivalen a haberse comido 31 hamburguesas en los últimos tres meses.

Salud

Adolescentes y **alcohol**: el consumo responsable no existe

Clara González

Captura de pantalla de la app Smart

Los datos que emplea la aplicación son suizos, ya que es donde se ha desarrollado la plataforma y donde se ha puesto a prueba su utilidad. Está disponible tanto para Android como Apple, aunque solamente en inglés y francés. Una vez conocidos los datos y el riesgo del consumo de **alcohol** alto, medio o bajo que tenga cada cual, la app hace también una serie de recomendaciones. «Su respuesta indica que su consumo de **alcohol** está poniendo su salud en riesgo», se lee, y justo debajo: «El consumo excesivo de **alcohol** de forma episódica aumenta principalmente el riesgo de sufrir lesiones (el riesgo de morir en un accidente es 10 veces mayor si se tiene una concentración de **alcohol** en sangre de 0,9 o superior). Consumir 5 o más bebidas en un episodio también aumenta el riesgo de mantener relaciones sexuales no deseadas o de ser violento o víctima de la violencia. Muchas personas también se arrepienten de lo que han publicado o enviado por SMS mientras bebían».

Cómo hablar de **alcohol** y **drogas** con tu hijo

El Debate

Los resultados de su puesta en marcha entre estudiantes suizos han sido publicados en la revista científica *The BMJ* y estos apuntan a que la aplicación ayudó a los universitarios a reducir su consumo total de **alcohol** y el número de días que bebían en exceso. La muestra fue de **1.770 estudiantes**, elegidos por haber dado positivo en un cuestionario sobre consumo nocivo de **alcohol**. Todos ellos, de cuatro centros de enseñanza superior de **Suiza**, afirmaron consumir una media de 8,59 bebidas alcohólicas a la semana y beber en exceso 3,53 días al mes (cuando al menos toman cinco bebidas en el caso de los hombres y cuatro en el de las mujeres). Los jóvenes fueron asignados de manera aleatoria a un grupo de intervención en el que se les pidió que descargasen la app Smart (el 83,5 % de ellos recibió un cheque regalo por haberlo hecho) o un grupo de comparación, en el que también recibieron un vale como recompensa por rellenar el cuestionario inicial. A todos ellos se les realizó un seguimiento durante 12 meses y en este tiempo quienes descargaron la aplicación declararon haber **recudido significativamente su consumo de alcohol** en contraste con el grupo de comparación. Esta menor ingesta fue de un 10 % menos de bebidas a la semana y un 11 % menos de días de consumo excesivo al mes. Aunque los autores del estudio reconocen que sus resultados

puede tener ciertas limitaciones, como el hecho de que sus datos se basen en autoinformes, que podría haber dado lugar a que se notificase menos de lo que en realidad se consumió diariamente. Sin embargo, los investigadores han concluido que en comparación con el grupo que no tuvo acceso a la app, «proporcionarle durante 12 meses fue eficaz para reducir el volumen medio de consumo de **alcohol** de los estudiantes». Comentarios Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus.