





## Aplicacions

### APPS PER DEIXAR DE FUMAR

Nom	Autors	Plataforma	Idiomes	Característiques	Cost	Més informació
 <b>S'ACABÓ</b>	SEDET Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo	- IOS - Android	- Castellà - Anglès	- Consells basats en l'evidència - Jocs per controlar el deler ( <i>craving</i> ) - Missatges motivadors	- Gratuïta	<a href="https://www.sedet.org/app-sacabo/">https://www.sedet.org/app-sacabo/</a>
 <b>Respir APP</b>	AEEC Asociación Española contra el Cáncer	- IOS - Android	- Castellà	- 4 fases - Reducció de consum a consells d'autocontrol - Molt dinàmica	- Gratuïta	<a href="https://www.aecc.es/actualidad/noticias/respirapp">https://www.aecc.es/actualidad/noticias/respirapp</a>
 <b>Easy QUIT Stop Smoking</b>	David Crane	- IOS - Android	- Castellà - Anglès	- Registre del motiu de consum amb estadístiques - Joc per controlar el deler - Llista de motivacions i reptes	- Gratuïta amb anuncis - Versió pagament sense anuncis	<a href="https://www.easyfit-caloriecounter.de/stopsmokingapp">https://www.easyfit-caloriecounter.de/stopsmokingapp</a>
 <b>Quit Now</b>	Fewlaps, SC	- IOS - Android	- Diversos	- Xat interactiu amb altres usuaris - Casella de guanys en salut i estalvi	- Gratuïta - Versió Pro de pagament amb més continguts	<a href="https://www.quitnow.app/es#Chat">https://www.quitnow.app/es#Chat</a>

PAPSF 2019