

# Apps en beneficio de la salud

Las aplicaciones y los accesorios móviles pueden ser un recurso muy ventajoso para promover comportamientos saludables

Las aplicaciones móviles y sus accesorios también se han integrado en el mundo de la salud. En la actualidad, existen más de 165.000 apps relacionadas con esta materia, según el último informe del *Institute for Healthcare Informatics* (IHM), "Patient Adoption of mHealth: Use, Evidence and Remaining Barriers to Mainstream Acceptance": un 70% corresponde a aplicaciones de bienestar y ejercicio físico y el otro 30% se dirige a profesionales de la salud y a sus pacientes.

La publicación del IHM añade que una de cada diez apps puede conectarse a un dispositivo o sensor que facilita su uso y permite al usuario recopilar datos. Es más, en los últimos dos años, el porcentaje de aplicaciones de salud con la posibilidad de conectarse a las redes aumentó de un 26% a un 34%.

Desde la perspectiva de salud pública, este escenario supone una oportunidad en la promoción de hábitos de vida saludables, a la vez que potencia la cultura de la prevención y de la responsabilidad individual, tanto en la salud como en el control de enfermedades.



## Menos sedentarismo

*Endomondo, Strava, Runtastic, Pedometer, MySwimPro* o *Google Fit* son algunas de las apps más populares para llevar un control de la actividad física regular. La mayoría de ellas son gratuitas, aunque disponen también de opciones avanzadas de pago. También existen en el mercado distintos accesorios -como las pulseras de *fitness* o los relojes inteligentes- que facilitan la tarea de ponerse o mantenerse en forma.

Este tipo de aplicaciones móviles, dirigidas al deporte en general o especializadas en una modalidad deportiva, registran datos como tiempo, distancia, velocidad y altitud y, si la actividad lo permite, realizan un mapa del recorrido. Otras cuentan con planes de entrenamiento o rutinas establecidas. Para conseguir que el usuario se mantenga activo, incluyen elementos de motivación como mensajes de ánimo -mediante voz o mensaje escrito-. La mayoría, además, permite compartir el *ranking* personal en redes sociales o enviarlos mediante otras aplicaciones como WhatsApp o correo electrónico.

Algunos estudios científicos destacan la utilidad de estas aplicaciones y dispositivos. Es el caso de la revisión "El uso de podómetros para incrementar la actividad física en población adulta" (2015), llevada a cabo por expertos de la Universidad de Valencia, Red de Excelencia de Promoción de la Salud Mental (PROMOSAM), la Universidad Jaime I de Castellón y el CIBER de Fisiopatología, Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto Carlos III, que concluye que son una herramienta eficaz en la lucha contra el sedentarismo y la obesidad, además de que facilitan el autocontrol y aumentan la motivación del usuario para lograr objetivos.



## CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Los profesionales de salud y las sociedades científicas muestran cada vez más interés por estos programas por ser herramientas útiles, sobre todo, en aspectos de control y tratamiento de enfermedades crónicas. Eso sí, hay que tener en cuenta que, pese al valor añadido que suponen, nunca reemplazan el papel de los profesionales de la salud.

Así, la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica ha creado *Polen Control* y *Pólenes Móvil*, que permiten saber en todo momento la cantidad de polen que hay en el ambiente y evitar los ataques de alergia. A su vez, el profesional médico puede seguir la evolución de los síntomas de los pacientes y relacionarlos con los niveles polínicos.

Para la diabetes, se han desarrollado algunas aplicaciones -como *SocialDiabetes* -que permiten controlar, entre otros aspectos, las ingestas, el nivel de glucemia y las pautas de insulina. De esta forma, el usuario puede tener mayor control y autonomía.

Existen otras, como *Instant Heart Rate*, que son capaces de medir la frecuencia cardíaca a través de la pantalla y analizarlo. Además, muchas ofrecen la opción de que el registro quede incluido en la historia clínica del paciente.

En el ámbito de la pediatría también se han creado programas dirigidos a la salud infantil, como las desarrolladas por profesionales del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona) o las recomendadas por la Academia Americana de Pediatría: *iPediatric* -con un práctico identificador de síntomas del bebé- o *Kids Doc*.

## Otros hábitos de vida saludables

Asimismo, se han desarrollado apps que ayudan a adquirir o mantener otro tipo de hábitos saludables diferentes a la práctica de ejercicio físico. Un ejemplo son aquellas que animan a dejar de fumar o que conciencian sobre la importancia de un buen descanso nocturno -controlan cuánto y cómo se duerme y calculan el mejor momento para despertarse-. Otras ayudan a mantener a raya el estrés, como *Checking Stress*, a través de la cual el usuario puede visualizar su grado de estrés.

Por su parte, las apps diseñadas para llevar una alimentación sana y controlar el peso tienen mucha aceptación.

Si bien hay que tener claro que no sustituyen las pautas dietéticas de los dietistas-nutricionistas u otros profesionales de la salud, sí son útiles para llevar un control diario de las comidas. Eso sí, se debe huir de aquellas que prometen perder peso de forma fácil y en pocos días, ya que estas dietas milagro pueden comprometer la salud.

En definitiva, la lista de aplicaciones que pueden ser beneficiosas para cuidar la salud es interminable. Las hay para todas las edades y condiciones: para el embarazo, la lactancia materna -de la Asociación Española de Pediatría- e, incluso para estimular la higiene dental entre el público infantil.