

## Recomendaciones básicas para el uso de apps de salud



### Las apariencias engañan

Comprueba que la app identifica claramente a quién va dirigida y cuáles son su finalidad y objetivos.

No confíes sólo en un lenguaje técnico o en una buena imagen.



### Sin miedo a dar la cara

Revisa que los responsables de la app se identifican claramente y es fácil contactar con ellos.



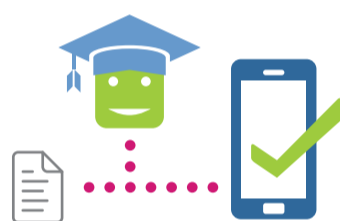
### Que no te compren (por menos de nada)

Ten en cuenta las fuentes de financiación y patrocinio de la app y que la información sobre salud puede estar mezclada con publicidad.



### La información también caduca

Comprueba que la información de la app ha sido actualizada recientemente.



### Que venga de buena familia

Verifica que la información sobre salud tiene buenas referencias: bibliografía, autores o instituciones reconocidas.



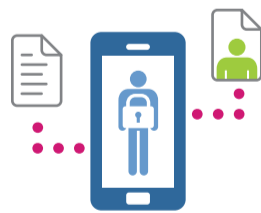
### Las cuentas claras

Asegúrate de que la app de salud informa sobre los términos y condiciones con respecto a la comercialización de sus productos y servicios.



### El tamaño sí importa

Comprueba que la app muestra información sobre el espacio que ocupa, su consumo y los recursos del teléfono que utiliza.



### Tu tesoro

Tus datos son tuyos.

Si la app te pide datos personales asegúrate de saber qué va a hacer con ellos.

Y sobre todo recuerda siempre que...

## Una app es sólo una herramienta

No olvides contrastar la información con un profesional antes de tomar cualquier decisión sobre tu salud.

