

SALUD

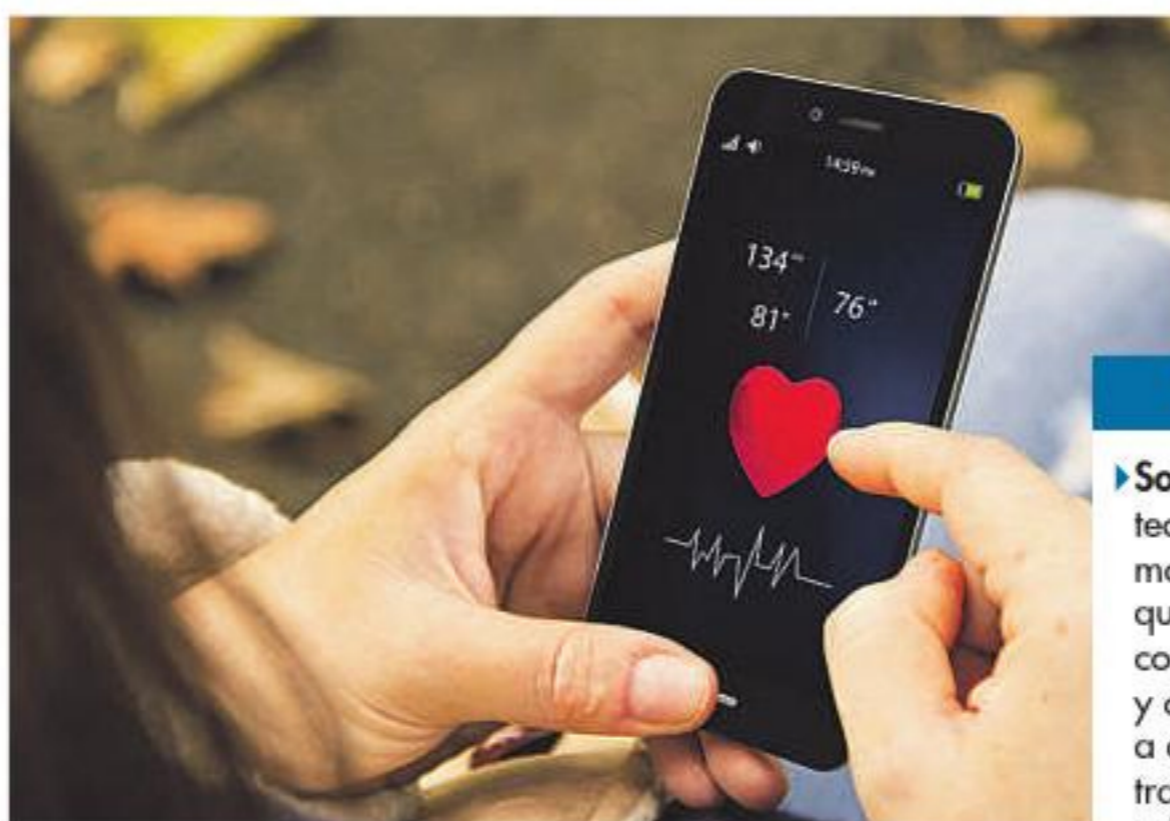
Aplicaciones para mejorar la salud

Las *apps* motivan, informan, sensibilizan y ayudan a médicos y pacientes en el tratamiento de determinadas patologías

No falta mucho para que salgamos de la consulta del médico con un diagnóstico, un tratamiento y una recomendación de *app* bajo el brazo. El sector de la *mHealth*, aplicaciones para *smartphones* y *tablets* centradas en el mundo de la salud, sigue avanzando. España es el país de la Unión Europea con el mayor índice de penetración de teléfonos inteligentes y se prevé, según el primer informe de "Las 50 mejores *apps* de salud en español" publicado por The App Date, que este 2015 un tercio de los usuarios de móvil tendrán instalada, al menos, una aplicación de salud en sus dispositivos. Y es que el nuevo paciente, informado, participativo y responsable de su salud, nacido con la era de internet hace 15 años, encuentra en este segmento de aplicaciones una herramienta más para involucrarse y convertirse en un sujeto activo en el seguimiento de su enfermedad.

Motivar e informar

Las principales *apps* de salud centran su oferta en la información, educación, sensibilización y motivación. Son herramientas generalistas creadas para informar, y suponen la tercera categoría de aplicaciones más descargadas, después de los juegos y las utilidades. Según datos del IMS Institu-



'WEARABLE'

► Son dispositivos tecnológicos de monitorización que se comunican con el teléfono y contribuyen a almacenar y transmitir datos sobre salud

te, recogidos en el informe "Las 50 mejores *apps* de salud en español", elaborado con el impulso del Observatorio Zeltia y la colaboración de la cátedra Zeltia-Universidad Rey Juan Carlos, Wake App Health y Red de Innovación, el 70% de las *apps* se dirigen al público general con temáticas que abordan el bienestar y el ejercicio físico y el 30% restante han sido creadas para profesionales sanitarios y pacientes.

Aval científico, el futuro

Es ese segmento, el de aplicaciones destinadas a profesionales sanitarios y pacientes, el que pre-

cisa más seguridad, un aval que respalde su contenido y ofrecer la fiabilidad necesaria para que los usuarios puedan utilizarlas con tranquilidad. Hacia esa dirección apunta el futuro de la *mHealth*. Para Javier Ferrero, responsable de Sistemas y tecnologías en la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, impulsora del distintivo AppSaludable "La tendencia pasa por una interacción con los proveedores sanitarios que permita ofrecer servicios personalizados a los ciudadanos, mediante la integración de las *apps* con los sistemas sanitarios". ■ Raquel Gago



SELECCIÓN

1. Contigo. La primera aplicación dirigida a mujeres con cáncer de mama y protagonizada por ellas. Ofrece ayuda con sus experiencias a quienes estén sufriendo la enfermedad.
iPhone y Android



2. El círculo de la salud. Dirigida por el Dr. Valentí Fuster, está concebida para ayudar a prevenir la enfermedad cardiovascular.
iPhone y Android



3. Doctoralia. Ofrece una búsqueda de profesionales médicos y centros sanitarios, también en función del seguro contratado, servicio de reserva on line.
iPhone, Android, Windows



4. Intolerapp. Permite consultar, leyendo el código de barras, la información sobre el contenido en gluten, huevo o lactosa del alimento seleccionado.
iPhone, Android, Windows



5. Social Diabetes. Ayuda a calcular las dosis de hidratos de carbono y la administración de insulina a pacientes con diabetes 1 y 2.
iPhone y Android



6. NeuroRHB. Consejos y pautas de recomendación para el cuidado del enfermo de daño cerebral. Cuenta con información detallada de cada una de las áreas de neurorehabilitación: fisioterapia, psicopatología, terapia ocupacional, trabajo social, logopedia, neuropsicología...
iPhone y Android



7. iPediatric. Información médica para padres de niños hasta 12 años.
iPhone y Android



8. RecuerdaMed. Gestión y recordatorio de toma de medicación, especialmente útil en pacientes polimedcados.
iPhone y Android



9. MyFitnessPal. Contiene una base de datos de alimentos que permite hacer un recuento de calorías consumidas y ejercicio físico realizado.
iPhone, Android, Windows y Blackberry



10. Runtastic. Permite registrar actividades *fitness* y deportivas utilizando tecnología GPS para ayudar a formar hábitos saludables y alcanzar los objetivos planteados.
iPhone, Android, Windows y Blackberry



'APPS' GARANTIZADAS

La Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía ha promovido el primer distintivo que reconoce la calidad y seguridad de las *app* de salud, el distintivo App Saludable. Es un gratuito y abierto a todas las aplicaciones de iniciativas públicas y privadas

► Javier Ferrero, responsable de Sistemas y Tecnologías y de la Estrategia de movilidad en la que se enmarca el distintivo, ha sido su principal impulsor y coordinador. La obtención del distintivo asegura que las aplicaciones han sido autoevaluadas por sus creadores y que un comité de expertos de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía las ha reevaluado para identificar posibles mejoras. Puede consultarse el listado de aplicaciones aprobadas y en proceso en la página web: calidadappsalud.com

