



SALUD

¿Te apuntas a la “iSalud”?

Te duela donde te duela, hay una aplicación dispuesta a velar por ti. Las más de 45.000 herramientas que podemos consultar desde tabletas y teléfonos inteligentes, son el futuro de la atención médica. Pero antes hay que distinguir las que son seguras.

POR BEATRIZ NAVAZO

Te toman la tensión, te dicen lo que te conviene comer y lo que no, te asisten para saber cómo actuar en caso de emergencia, te echan una mano para ponerte en forma y mantener tu peso a raya, controlan tu diabetes, te recuerdan que es la hora de tomar la pastilla, arrojan luz sobre todas las dudas que te asaltan durante los nueve meses de embarazo... Hay más de 45.000 aplicaciones médicas y se calcula que en 2015 más de 500 millones de personas las usarán. La pregunta es: ¿son fiables? Hemos consultado con los expertos para saber cómo separar el grano de la paja.

De un tímido presente...

La “mHealth” (salud móvil) ha llegado para quedarse y, a juzgar por lo que dicen las estadísticas, la hemos recibido con los

brazos abiertos. Según el último informe Socialogue, de Ipsos, el 26% de los españoles utiliza aplicaciones móviles de salud y bienestar. Con este dato, nos situamos a la cabeza de Europa, superados solo por Finlandia (28%). Aunque su uso está más extendido entre los jóvenes (por aquello de que son los que siempre están a la última en tecnología), estas “apps” están al alcance de cualquiera con un teléfono inteligente o una tableta y son la herramienta perfecta para tomar una postura más activa ante nuestra salud. Son útiles para personas sanas, que pueden usarlas para prevención; para madres y padres que desean conocimientos para cuidar a sus hijos; y para enfermos crónicos, como herramienta de apoyo para ayudar a controlarla y a prevenir complicaciones.

Sin embargo, dice Roberto Nuño, director de O+Berri, Instituto Vasco de Innovación Sanitaria, “la incorporación en los sistemas de salud está en fase embrionaria, dadas las incertidumbres de seguridad y la falta de evidencia de los beneficios. Además, aún hay brecha digital en la población envejecida, que es la más afectada por problemas de salud y, en ocasiones, la de menor nivel económico”.

... a un futuro prometedor

El doctor Miguel Ángel Mayer es director de Web Médica Acreditada, el programa de certificación de calidad de las páginas médicas del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona, y profesor asociado de la Facultad de Ciencias de la Salud y de Vida de la Universitat Pompeu Fabra, y apunta un futuro, no muy lejano, en el que los médicos acabarán recetando webs y aplicaciones, junto con el tratamiento farmacológico correspondiente. “Aunque todavía no se han extendido esta tecnología, su uso será cotidiano en poco tiempo y la prescripción de “apps” personalizadas para cada paciente se acabará convirtiendo en algo habitual”.

Además, con la “mHealth” se derribarán las barreras geográficas y se facilitará el acceso a los servicios de salud a toda la población, mejorará la adhesión a los tratamientos y se podrá llevar un control continuado de enfermedades. Muchas permitirán, incluso, realizar ciertas pruebas y análisis y enviar los resultados



Foto: Stephanie Rausser/trunkarchive.com/Contacto.

al especialista, para que pueda realizar su valoración. Para Miguel Ángel Mayer, “la salud móvil constituye una verdadera revolución en la atención sanitaria, no solo en los países desarrollados, sino también en los que están en vías de desarrollo, pues se

puede aconsejar tratamientos de forma remota, hacer el seguimiento de pacientes crónicos y educar a población para que adquiera hábitos saludables y medidas preventivas. Todo esto permitirá que, como pacientes, podamos implicarnos de una forma mucho más directa en »

LOS 10 MANDAMIENTOS DE UNA BUENA “APP”

➤ **Mientras llegan** las normativas y sistemas de control, tendremos que guiarnos por el sentido común y por estas recomendaciones de los expertos:

- **Una aplicación**, por buena que sea, no sustituye nunca a un facultativo. Te podrá servir de ayuda, pero antes de tomar una decisión, consulta al médico.
- **Mira a quién** está dirigida (¿está pensada para profesionales, para enfermos crónicos, para público en general...?), cuál es su función y si es de uso general o clínico.
- **Lee los comentarios** de otros usuarios. Te ayudará a valorar su interés. También es recomendable solicitar la opinión del médico, enfermera, farmacéutico...
- **Las apariencias** (a veces) engañan. Una “app” puede tener un buen diseño, pero eso no la convierte en fiable.
- **Los autores** de los contenidos deben ser profesionales de la salud o estar asesorados por ellos. Tienen que estar debidamente acreditados, con su nombre y profesión.
- **El contenido** debe revisarse periódicamente. Fíjate siempre en la última fecha de actualización.
- **Debe figurar** quién la patrocina o financia y si existe conflicto de intereses.
- **El contenido** publicitario, si lo tiene, debe de estar bien diferenciado del contenido informativo.

SALUD

» nuestra salud y revertirá en una reducción de los costes sanitarios que tanto nos preocupan. Junto con otros avances científicos, como la genómica, estas aplicaciones darán forma a la medicina del futuro, la de las cuatro pes: personalizada, participativa, preventiva y de predicción”, concluye este experto.

Cuidado con los riesgos

Pero no todo son bondades. Todavía se dispone de poca experiencia acerca de los efectos reales sobre la salud de la mayoría de las aplicaciones del mercado. En opinión de Roberto Nuño, “sus principales inconvenientes son los ligados a la falta de homologación y los riesgos para la segu-

ridad que puedan comportan “apps” con registros inexactos. Y también, ciertos comportamientos obsesivos que puedan emerger a raíz del autoseguimiento intensivo”. Los peligros más importantes se encontrarían en aquellas que ofrecen consejos de salud personalizados, las que nos indican las dosis de una medicación o las que realizan diagnósticos. “En todos esos casos es fundamental asegurar que estas aplicaciones son de calidad y han

“LOS MAYORES PELIGROS ESTÁN EN AQUELLAS “APPS” QUE PRESCRIBEN LA DOSIS O HACEN DIAGNÓSTICOS” (MIGUEL ÁNGEL MAYER).

sido científicamente evaluadas para evitar posibles problemas por un mal funcionamiento o por un uso inadecuado”, advierte el doctor Mayer.

Para eso sería necesaria una regulación que, sin embargo, camina muy por detrás de los avances

tecnológicos. “En el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona –apunta– estamos trabajando en el desarrollo de un programa de acreditación de “apps” de salud”. Actualmente, en España se está estudiando qué aplicaciones deberían considerarse un dispositivo médico y, por tanto, disponer de la conformidad de la marca CE de la Unión Europea. ■

De toda confianza

Hay muchas y muy variadas aplicaciones de salud que han demostrado su utilidad y calidad. Entre ellas están:



iWMA. Permite el acceso a las páginas de confianza del Programa de Calidad de Web Médica Acreditada e incluye recomendaciones para el uso de webs de salud. Conviértela en tu herramienta de salud de cabecera para informarte y utilizar de manera segura los recursos de la “iSalud”.



iPediatric. Es una guía sobre el primer año de vida de los bebés y ha sido desarrollada por un equipo de pediatras del Hospital Sant Joan de Déu. Funciona como un consultorio, en el que hallarás respuesta a cientos de dudas sobre la salud de tu hijo, con un lenguaje cercano y fácil de entender.



Contigo. Diseñada con la colaboración de 16 mujeres que han superado un cáncer de mama y avalada por 15 profesionales sanitarios, contiene información sobre los distintos aspectos de la enfermedad: diagnóstico, pruebas, tratamientos, efectos secundarios, dieta...



Doctoralia. Permite localizar y solicitar cita a un gran número de facultativos en diferentes países. Además podrás conocer la valoración que otros pacientes han hecho de ellos y consultar dudas de salud que serán respondidas por especialistas.



SocialDiabetes. Si padeces diabetes mellitus tipo 1, esta aplicación puede ajustar tu dosis de insulina en tiempo real, a partir del recuento de tus carbohidratos y de tus niveles de azúcar en sangre. Si tienes diabetes tipo 2, realizará un seguimiento de tu ejercicio físico y de tus patrones de comportamiento que pueden indicar complicaciones.



Mi embarazo al día. Te permite seguir la evolución de tu bebé, anotar las visitas con el médico, escribir un diario e incluir fotos. Además ofrece consejos sobre nutrición, preparación al parto... Incluso tiene hasta un contador de contracciones.