

'Apps': nuevos recursos para cuidar la salud

Gracias a la extensa lista de aplicaciones existentes, cada vez son más los usos que podemos dar a nuestro smartphone o tablet. Ahora, estos aparatos se convierten en aliados a la hora de preservar nuestra salud. Te mostramos qué 'apps' no pueden faltar en tu dispositivo.



Ninguna información referente a nuestra salud, sea cual sea su origen, debe sustituir a la proporcionada por el médico. No obstante, podemos beneficiarnos de todos aquellos recursos que complementen o faciliten las indicaciones ofrecidas por nuestro doctor. Aquí es donde entran en juego las aplicaciones para smartphones y tablets, pequeños programas que podemos instalar en nuestros dispositivos móviles y que contribuyen a hacer más fácil nuestro día a día. Algunas *apps* son útiles

para cualquier persona. Otras, en cambio, están enfocadas a facilitar la rutina de pacientes con enfermedades concretas.

SEGÚN TUS DOLENCIAS

Actualmente existen *apps* para todo el mundo. Las embarazadas pueden beneficiarse de las que ayudan a hacer un seguimiento del embarazo o de las que ofrecen nombres para niño y niña. Las personas diabéticas tienen aplicaciones para determinar qué alimentos deben consumir con moderación. Y las que sufren hiper-

tensión pueden llevar un control de sus niveles de tensión arterial diarios, semanales o mensuales. Si eres alérgico al polen, puedes recurrir a las que te avisan cuando los niveles polínicos son elevados. Y si tienes sobrepeso, puedes descargar aplicaciones para calcular las calorías ingeridas y perder los kilos de más de forma saludable. Las personas con celiaquía, ahora ya pueden consultar en el teléfono móvil qué productos llevan gluten. Y las que padecen episodios de estrés, disponer de ejercicios relajantes.

Adiós al problema del idioma

UniversalDoctor

Una de las dificultades con que habitualmente nos encontramos al viajar al extranjero es expresarnos y entender a las personas del lugar de destino sin que haya malentendidos. Gracias a UniversalDoctor, **entenderte con el personal sanitario de otro país ya no será un problema**, puesto que esta aplicación ofrece un extenso compendio de textos y locuciones que facilitan la comunicación entre pacientes y médicos. Este recurso no solamente resulta útil para el afectado, también es ideal para doctores, ya que éstos podrán conocer mejor el motivo de la visita y el historial médico o explicar el diagnóstico y el tratamiento a seguir sin que el idioma suponga un inconveniente. Está disponible para iPhone, iPad y iTouch en seis idiomas distintos: alemán, chino, español, francés, inglés y portugués.



DE GRAN UTILIDAD

Algunas aplicaciones facilitan la comunicación con médicos que no hablan nuestro idioma. Otras ayudan a dejar de fumar. Las hay que enseñan la realización de primeros auxilios. Y otras permiten in-

troducir los datos personales para consultarlos en caso de emergencia. Aunque algunas son de pago, la mayoría de *apps* disponen de una versión reducida que se puede descargar de forma gratuita. ■

S. Ruiz

Apps para alérgicos al polen

AlertaPolen

Ofrece **datos medidos y proporcionados periódicamente por la red de estaciones del Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC)**. Se puede elegir el tipo de polen al que se es sensible y las localidades sobre las que se desea recibir información, así como establecer una alarma visual y/o sonora cuando el nivel del tipo de polen seleccionado rebasa el umbral de alerta. Esta *app*, patrocinada por AstraZeneca Respiratorio, también ofrece información sobre los tipos de polen seleccionados, las enfermedades del sistema respiratorio y las recomendaciones de la SEAIC.



Alergo Alarm

Esta aplicación, desarrollada por la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) y Almirall, **informa sobre los niveles de polen existentes en lugares concretos** y predice qué niveles habrá para evaluar el riesgo de alergias. Incluye un servicio de alarma que avisa al usuario cuando el nivel de un tipo de polen rebasa el umbral marcado por la SEAIC.

Cada fármaco a su hora

MedsOnTime

Seguir un plan de medicación nunca ha sido tan fácil. Esta aplicación gratuita ayuda a pacientes y cuidadores de enfermos a **monitorizar las tomas de medicamentos**, de manera que no haya lugar a olvidos. MedsOnTime permite introducir el nombre y la foto del fármaco que se debe tomar y establecer la dosis y el horario de las tomas. A la hora indicada sonará un aviso. Está disponible para iOS y se está desarrollando la versión para Android.



Una aplicación para cada necesidad



Contador de calorías

Se trata de una aplicación que permite llevar a cabo un minucioso **control de las calorías que se ingieren**. Además, indicando el peso, la altura y el tipo y cantidad de alimento consumido en cada comida podrás realizar tu propio plan para perder peso. Esta app, además, permite registrar la actividad física realizada y calcular con todos los parámetros introducidos el número aproximado de calorías quemadas.



Prospectos

Aunque está desaconsejado guardar medicamentos sin su envase y prospecto originales, lo cierto es que a veces encontramos fármacos que no recordamos para qué sirven o cómo deben tomarse. Para ello tenemos esta aplicación, que permite **consultar los prospectos de los medicamentos autorizados en España**. Eso sí, los usuarios deben recordar que la información obtenida no debe sustituir la del prospecto original ni la del médico.



iCocinar

iCocinar presenta una lista de aplicaciones con las mejores recetas de ensaladas, postres, aperitivos, sopas, panes, tartas y quiches, cocina mexicana, cocina española, etc... En cada app se ofrecen varias recetas de platos para deleitar a toda la familia. Además de **instrucciones paso a paso**, aparece una foto de cada receta, y el usuario puede crear su propio recopilatorio de platos preferidos y compartir su recetas favoritas por mail.



Picca

El grupo de investigación GEDES, de la Universidad de Granada, ha desarrollado esta app, **diseñada para alumnos con necesidades educativas especiales** (con síndrome de Down o trastornos del espectro autista, por ejemplo). Los ejercicios que incorpora la aplicación permiten trabajar habilidades y capacidades como la memoria, la asociación, la comunicación (el vocabulario, la comprensión, la fonética...) o la coordinación oculo-manual, entre otras.



Pocket Yoga

Combatir el estrés y mantenerse en buena forma física es posible con esta app para smartphone. Y es que Pocket Yoga permite **conocer cerca de 150 posturas de esta disciplina** a través de un manual audiovisual de ejecución, además de aportar una detallada explicación sobre los beneficios de cada una de ellas. Podrás hacer yoga cuando quieras y al ritmo que desees (son necesarias ciertas nociones de inglés, ya que aún no existe la versión en castellano).



iD-Stress

Esta aplicación ha sido concebida por el Centro Enlace de Barcelona para **aprender a gestionar el estrés y mejorar la salud mental**. Después de analizar, mediante una serie de preguntas, el tipo de estrés que sufrimos, la aplicación proporciona diferentes soluciones para combatir el problema. Los ejercicios que recoge iD-Stress ayudan a mejorar la concentración, afrontar el insomnio, relajar cuerpo y mente... Esta app cuenta además con el "Panic Button", que ofrece tratamiento rápido y directo (en tan sólo ocho minutos) para momentos de crisis, nervios y ansiedad.



Socialdiabetes

Las personas que sufren diabetes mellitus tipo 1 pueden **mejorar la gestión de su enfermedad** con esta aplicación. Los usuarios pueden obtener y compartir con otras personas información sobre su afección y el tratamiento y las pautas alimenticias que siguen. La app ayuda a gestionar las pautas de insulina indicadas por el médico y a crear estadísticas con los datos introducidos. Además, cuenta con una calculadora de carbohidratos.



MobiCeliac

¿Qué es la enfermedad celíaca? ¿Y la dermatitis herpetiforme? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Qué productos no llevan gluten? Todas estas preguntas tienen respuesta con las aplicaciones mobiCeliac. La **versión [mini]** presenta una lista de alimentos aptos para celíacos que se pueden consultar por nombre, código de barras, marca... y una guía de restaurantes y hoteles en los que tienen menús para intolerantes al gluten. La **versión [Scanner]** permite utilizar la cámara del teléfono como un lector de códigos de barras, y, de forma automática, la aplicación informa si el producto aparece o no en la lista de alimentos aptos para celíacos. **MobiCeliac [XL]** incluye una lista de alimentos y establecimientos mucho más exhaustiva, y próximamente tendrá la opción de "escanear" códigos de barras.



SmokerSafe

La Fundación Española del Corazón (FEC) ha creado SmokerSafe, una nueva aplicación para smartphones y tablets cuyo objetivo es **animar a las personas fumadoras a dejar de fumar**. Añadiendo datos como el número de cigarrillos que se consumen al día y el precio de la cajetilla que se fuma habitualmente, se pueden descubrir los años de vida que se ganarían si se abandonara este hábito y cuánto dinero se gasta en tabaco mensualmente, anualmente y al cabo de una década. Un buen recurso para darse cuenta del peligro que supone este hábito y animarse a dejar el tabaco de una vez por todas.



Runtastic GPS

Runtastic es la aplicación ideal para **llevar un seguimiento de la actividad física que se realiza**, ya sea correr, andar, patinar, montar en bicicleta... Se trata de un programa que permite registrar vía GPS tus entrenamientos, monitorizando la distancia recorrida, la velocidad, la altitud, el ritmo, las calorías quemadas, el ritmo cardíaco, etc. Además, cuenta con un mapa de ubicación, gráficas que reflejan los parámetros mencionados anteriormente y la posibilidad de subir tus registros a las redes sociales. Para las situaciones en que se realizan ejercicios de interior, Runtastic permite introducir los datos manualmente. La versión PRO (de compra por menos de cinco euros) incluye además retroalimentación por voz (para animarte a seguir adelante con la actividad que estás realizando), lectura de pulso, reproductor de música, entrenamientos y competiciones.