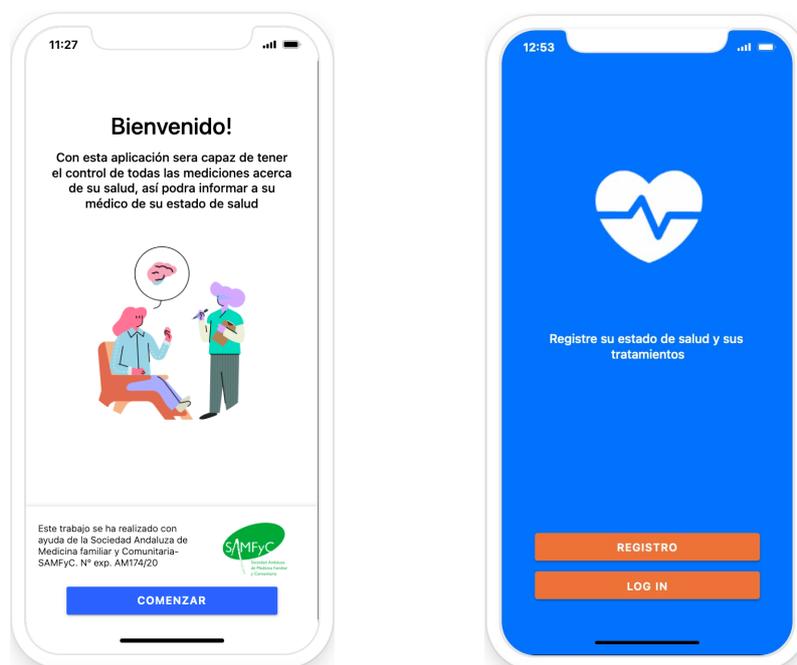


Hoy en día, existen multitud de aplicaciones móviles para cualquier tarea que podamos imaginar: organización de vacaciones, pedir comida a domicilio, compras... y la salud no es una excepción. La revolución de las aplicaciones móviles también se ha extendido al campo de la salud, creando un nuevo concepto como es la “mHealth”, irrumpiendo con fuerza para ofrecer grandes beneficios, tanto a pacientes como a profesionales sanitarios.

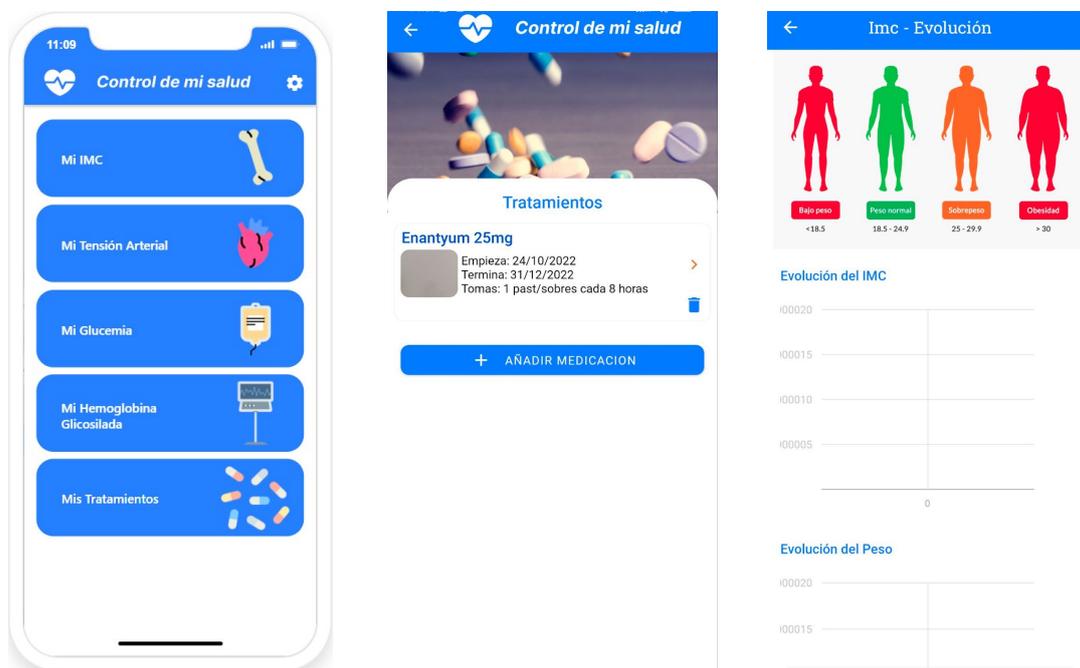
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la “mHealth” se define como “la práctica de la medicina y la salud pública soportada por dispositivos móviles como teléfonos, dispositivos de monitorización de pacientes, asistentes digitales y otros dispositivos inalámbricos”. Por otro lado, y según los datos de la “Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud (EDDES)”, recogidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE), **en España, 19 millones de personas viven con alguna enfermedad crónica. De ellas, sólo la mitad asume las normas o consejos dados por el médico u otro profesional sanitario**, tanto desde el punto de vista de hábitos de vida recomendados, como del tratamiento farmacológico pautado. Pues de la adherencia terapéutica y, de su correcto seguimiento, depende el éxito o fracaso en el manejo de las enfermedades.

Y, dado este contexto, ¿cómo reforzar la motivación del paciente en su autocuidado, de manera que tome el control en el manejo de su enfermedad? Pues, por todo esto, nace la aplicación móvil “Control de Mi Salud”, desarrollada gracias a la beca “Isabel Fernández” concedida por la Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria (SAMFyC).

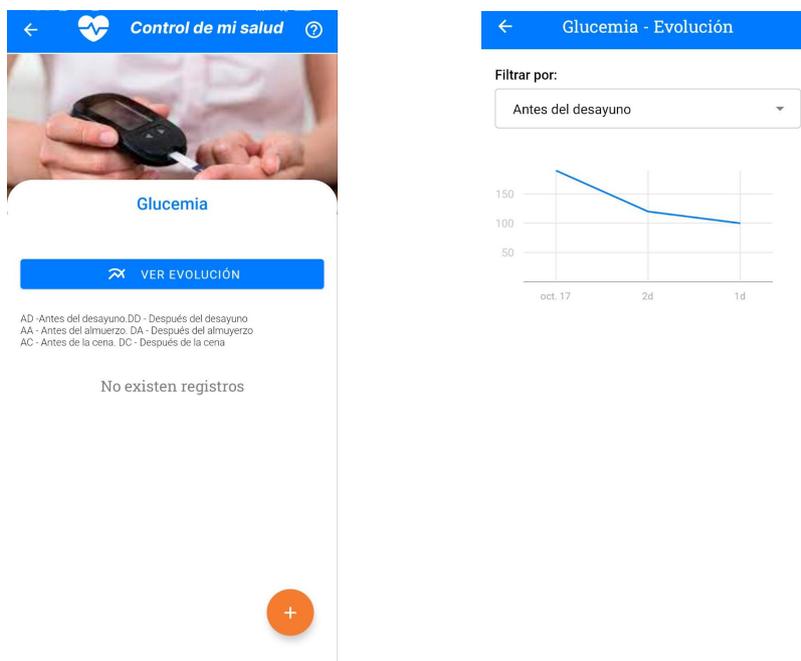
Con ella no solo pretendemos mejorar la ya comentada adherencia terapéutica del paciente, sino hacerles partícipes y responsables de su propia salud, en concreto, de enfermedades tan prevalentes como son la diabetes y la hipertensión arterial.



Esta “app” no solo ofrece recordatorios para la toma de medicación, sino que, además, permite llevar un registro de parámetros como el peso y estatura para conocer el índice de masa corporal (IMC), las cifras de glucemia y de tensión arterial, así como el valor de la hemoglobina glicosilada. Igualmente, dentro de los diferentes apartados, se le ofrece al paciente a modo informativo los valores de la normalidad de ellos.



Por otro lado, la comunicación en salud se puede definir como el proceso de presentar y evaluar información educativa persuasiva, interesante y atractiva que dé por resultado comportamientos individuales y sociales sanos, por ello, además, nuestra aplicación muestra un evolutivo de los registros realizados por el paciente mediante información visual a modo de gráficas mostradas en la aplicación, de manera que el propio paciente pueda ser más consciente de la repercusión en el tiempo de llevar hábitos saludables o de la efectividad de un determinado tratamiento, sirviendo como motivación por ver un adecuado control de sus patologías, siendo igualmente útil para el profesional sanitario, pudiendo conocer el resultado de una determinada actuación, ya sea un tratamiento, dieta o actividad física.



“Control de Mi Salud” está disponible en:

- Android en su store “Google Play”:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bendemar.controlsalud&gl=ES>
- Apple usando el siguiente enlace: <https://app.controldemisalud.com/>

Autores:

- Ricardo Luis Benítez de María.
- Jennifer Jaén Menacho.

Médicos Especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria.