

## COLUMNA

**Dra. Carla Rimassa Vásquez**  
investigadora del Instituto de Tecnología para  
la Innovación en Salud y Bienestar de Unab



# Aplicaciones móviles y el control de la salud

Cada día aumenta el número de personas de distintas edades con condiciones crónicas, siendo las principales las enfermedades cardiovasculares, cáncer, patologías respiratorias crónicas y la diabetes. Los factores que inciden en su aumento son diversos, entre ellos, el envejecimiento poblacional, la urbanización y los cambios sociodemográficos.

Las condiciones crónicas corresponden a afecciones de larga duración y, habitualmente, de progresión lenta, cuya atención de salud se realiza mayoritariamente en la Atención Primaria de Salud, evidenciándose una saturación de los servicios y gran demanda para los profesionales sanitarios que afecta la calidad de la atención.

En este sentido, resulta preocupante la baja proporción de personas con hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2 que logran estabilizar sus niveles tras los tratamientos de control, donde más de la mitad de las personas diagnosticadas con diabetes o hipertensión no llegan a alcanzar los objetivos del tratamiento, lo que aumenta las complicaciones, los gastos en salud, el deterioro de la calidad de vida y la pérdida de vidas.

Los enfoques actuales de atención consideran fundamental el empoderamiento del paciente para que logre el automanejo de su

salud y enfermedad. Lo anterior se orienta a que el paciente asuma un rol activo, que implica cumplir con la responsabilidad de realizar cambios para aumentar los hábitos de vida saludables y cumplir con la medicación, entre otros acuerdos.

Así, las eHealth se muestran como una alternativa esperanzadora y viable para apoyar dicho objetivo de forma remota, acercando la atención de salud primaria a las actividades de la vida diaria de los individuos con afecciones crónicas y sus familias. Entre las eHealth se encuentran las aplicaciones móviles para el control de la diabetes, las cuales corresponden a un software de teléfono móvil que acepta datos y proporciona retroalimentación a los pacientes sobre una mejor gestión. Entre las apps disponibles, los componentes que predominan en el diseño son los orientados al monitoreo de la glicemia, dieta saludable, actividad física, recordatorios de los fármacos, registro del peso, circunferencia de cintura, presión arterial y frecuencia cardíaca, educación a través de videos, grabaciones o mensajes. De esta forma, las aplicaciones móviles pueden ser un apoyo para ayudar a los pacientes con condiciones crónicas a mejorar su automanejo o empoderamiento en el control de su salud.