

# MHEALTH- LA INFORMACIÓN TAMBIÉN ES PREVENCIÓN

**Autor principal:**

MARIA JOSE  
MARTINEZ  
RIVAS

**Área temática:**

*Calidad y Prácticas Seguras en el área de Enfermería Comunitaria y Familiar*

**Palabra clave 1:**

*Promoción de la Salud*

**Palabra clave 2:**

*Conductas Saludables*

**Palabra clave 3:**

*Comunicación tecnológica*

**Palabra clave 4:**

*Teléfonos Celulares*

**Resumen:**

Mobile Health es básicamente usar dispositivos móviles (teléfonos, tabletas, ipods) en el sector de la salud. La tecnología se ha puesto al servicio de la enfermera y de la prestación de cuidados. El objetivo principal de éste estudio es determinar si hay evidencias sobre si las aplicaciones estudiadas promueven los siguientes hábitos saludables: ejercicio físico, entrenamiento de la memoria, nutrición/ dieta saludable y descanso, y pueden ser utilizadas para realizar intervenciones de enfermería.

Este trabajo de investigación tiene un diseño de corte cualitativo. Se ha realizado una revisión sistemática de la literatura científica publicada sobre m-health mediante los motores de búsqueda “scholar.google” y “science research” y se analizaron diferentes apps de telefonía móvil, para valorar si contribuían eficazmente a la promoción y prevención de la salud, en la población usuaria de Smartphone de última generación.

Existen evidencias de promoción de hábitos de vida saludables monitorizados por las Apps móviles estudiadas. Sin embargo, la conclusión final es que hacen falta más estudios de evaluación acerca de la utilidad de las aplicaciones m-health, para poder determinar la eficacia de las intervenciones enfermeras en materia de promoción de hábitos saludables, mediante el uso del móvil como herramienta que aumente la calidad de los cuidados enfermeros.

**Antecedentes/Objetivos:**

¿Qué es (mHealth)? El móvil puede ser una herramienta clave de información, soporte y seguimiento personalizado de hábitos saludables, favoreciendo la prevención y la promoción de la salud mediante la gamificación, ya que esta tiene sobre el usuario, el aliciente de la competición, recompensa y juego.

Esta nueva herramienta es una oportunidad para que la enfermera pueda proporcionar una

atención personalizada y de calidad, en materia de prevención y promoción de la salud, mediante las TICS, llegando a un mayor número de población y proporcionando mayor eficiencia al sistema sanitario.

-Determinar si las aplicaciones estudiadas promueven los siguientes hábitos saludables: ejercicio físico, entrenamiento de la memoria, nutrición/ dieta saludable y descanso, y pueden ser utilizadas para realizar intervenciones de enfermería.

-Valorar la relevancia de m-health en la calidad de la asistencia enfermera.

Analizar si el uso de estas aplicaciones como promoción de la salud y como seguimiento del paciente hace que se obtenga un buen rendimiento sanitario y se consiga eficiencia.

-Obtener información acerca de la evidencia clínica que nos proporciona esta tecnología.

-Evaluar si m-health proporciona a los usuarios un mayor flujo de información relevante que promueva hábitos saludables.

### **Descripción del problema - Material y método:**

Se realizó una búsqueda sistemática avanzada de documentación mediante buscadores especializados en ciencias de la salud en la red sobre aplicaciones de m-health mediante los motores "scholar.google" y "science research". Los fondos documentales consultados: Medline, (VBS) , Biblioteca Cochrane Plus, Lilacs, Elsevier, Scopus, sciencedirect , wiley online library, y repositorio E-LIS .

Esta búsqueda arrojó unos resultados en base a los que se calculó un índice de exhaustividad y un índice de precisión, del total de documentación relevante recuperada de los fondos documentales de internet invisible y la literatura gris.

El índice de precisión era más elevado que el de exhaustividad, por lo que esta búsqueda proporcionó una información relevante que evitaba el ruido documental.

Se obtuvieron 4 grupos de App que podían utilizarse como herramientas de intervención enfermera, e integrarse dentro del plan de cuidados de 4 patrones alterados: cognitivo,descanso,ejercicio, y nutricional, y ser las más demandadas por los usuarios.Se analizaron y evaluaron estas APP en base a: valoración de los usuarios:(pacientes, personal sanitario, empresas proveedoras de servicios de salud) sobre su experiencia de uso, funcionamiento y resultados obtenidos.Nº de estudios clínicos realizados sobre esas aplicaciones y App que han obtenido el Distintivo AppSaludable(Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía)se efectuó un análisis comparativo entre los distintos estudios de investigación y ensayos clínicos efectuados de esas apps.

### **Resultados y discusión:**

Según los resultados de los distintos ensayos clínicos realizados entre el año 2015 y 2016 sobre diferentes app de m-health que promueven estilos y hábitos de vida saludables, podemos afirmar que la evidencia actual es positiva y propicia.

Sin embargo, pocos de los estudios de investigación analizados, llegan a una conclusión definitiva respecto a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, mediante intervenciones enfermeras que utilicen m-health para aumentar la calidad de los cuidados.

Ninguna investigación puede avanzar paralela a la creación e implementación de nuevas aplicaciones, por la rapidez con que avanza este sector tecnológico, y por la dificultad de realización de ensayos clínicos doble ciego.

La conclusión final de este estudio, y la de la mayoría de los ensayos clínicos realizados hasta la fecha, es que: hacen falta más estudios de evaluación acerca de la utilidad de las aplicaciones m-

health, para poder determinar la eficacia de las intervenciones enfermeras, en materia de promoción de hábitos saludables, mediante el uso del móvil como herramienta que aumenten la calidad de los cuidados enfermeros.

### **Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:**

El móvil puede convertirse en la nueva herramienta clave a nivel de seguridad y prevención, ya que fomenta la interacción entre el usuario de servicios de salud y la enfermera, proporcionando información, soporte y seguimiento personalizado de hábitos saludables, además de favorecer la promoción de la salud . Todo ello mediante la gamificación y el monitoreo, La m-health aporta calidad, porque la atención al usuario es personalizada, preventiva, predictiva y fomenta la participación del paciente durante todo el proceso de atención enfermera.

Las aplicaciones en las que se promueven hábitos de vida saludables mediante la gamificación y el monitoreo, hacen participar al usuario , el cual aumenta sus habilidades en cuanto al manejo de su propia salud, permiten mayor acceso a la información, fomentando la colaboración entre enfermeras y pacientes.

### **Propuestas de líneas futuras de investigación:**

Unificación criterios entre profesionales de enfermería y desarrolladores de aplicaciones a la hora de crear aplicaciones.

-Conceptualización de las APP dentro del proceso terapéutico.

-Estudiar la posibilidad de que estas app sean costeadas por el sistema Nacional de Salud.

-Lograr que estas tecnologías sean un factor disruptivo y acaben siendo recomendadas por la enfermera y prescritas por el médico de cabecera.

-Mejorar la eficiencia económica del sistema nacional de salud.

-Debido a que las Apps de m-health favorecen el trabajo colaborativo, pueden utilizarse dentro del ámbito de la clínica, la investigación y de la gestión de la información y el conocimiento.

### **Bibliografía:**

-Estrategia de calidad y seguridad en aplicaciones móviles de salud | Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía..Retrieved March 31, 2016, from <http://www.juntadeandalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/estrategia-de-c...>

- mHealth New horizons for health through mobile technologies. (n.d.). Retrieved March 31, 2016, from [http://www.who.int/goe/publications/goe\\_mhealth\\_web.pdf](http://www.who.int/goe/publications/goe_mhealth_web.pdf)

- Agarwal, S., Perry, H. B., Long, L.-A., & Labrique, A. B. (2015). Evidence on feasibility and effective use of mHealth strategies by frontline health workers in developing countries: systematic review. *Tropical Medicine & International Health : TM & IH*, 20(8), 1003–14. <http://doi.org/10.1111/tmi.12525>

- Análisis de la calidad y seguridad de la información de aplicaciones móviles en prevención. (n.d.). Retrieved March 31, 2016, from <http://www.farmaceticoscomunitarios.org/es/system/files/journals/847/ar...>

-MHEALTH: INTERACCION CON LA VIDA DE LAS PERSONAS. Tecnología E Innovación Para El Desarrollo Local -Universidad Valle Del Momboy Vicerrectorado Facultad

de Ingeniería, Número 2(Depósito Legal: PPI20130ZTR4409). Retrieved from <http://publicaciones.uvm.edu.ve/index.php/desarrollolocal/article/view/2...>

---