

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar tu navegación, adaptarse a tus preferencias y realizar labores analíticas. Al continuar navegando aceptas nuestra [Política de Cookies](#). X

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com

Viernes, 20 septiembre 2013

Hoy 14 / 23 | Mañana 15 / 25 |

elcorreo.com

Edición: **Bizkaia** Ir a Edición Araba/Álava Personalizar

Iniciar sesión con

Regístrate

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios Hemeroteca IR

Política Mundo Sociedad Cultura Vidasolidaria Tecnología e internet Final de la violencia de ETA

SALUD REVISTA

VIDA SANA

INVESTIGACIÓN

PSICOLOGÍA

CONSULTORIO

BUSCADOR

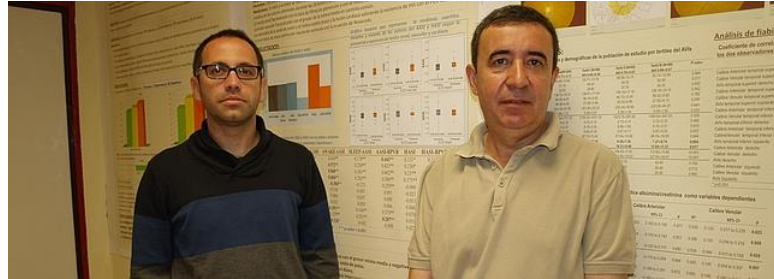
Estás en: Salud > Noticias

PREVENCIÓN

Una app para mejorar la salud cardiovascular

Investigadores de Salamanca diseñan una aplicación móvil que pretende aumentar la adhesión de los pacientes a la dieta mediterránea y al ejercicio físico

19.09.13 - 13:50 - DICYT | SALAMANCA



José Ignacio Recio y Luis García Ortiz, responsables del diseño de la aplicación. Foto: DICYT.

La Unidad de Investigación del Centro de Salud La Alamedilla de Salamanca, que forma parte del Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL), ha diseñado una aplicación para dispositivos móviles que pretende aumentar la adherencia a la dieta mediterránea y a la actividad física con el objetivo final de mejorar la salud cardiovascular de los pacientes. Con anterioridad, este equipo de investigación ha coordinado un estudio con más de 1.500 personas de seis ciudades españolas sobre estilos de vida y ahora la idea es repetirlo para ver si contar con una app ayuda a los pacientes a tener mejores resultados.

“Hemos visto que tanto el patrón de dieta mediterránea como el ejercicio físico se relacionan con la mejora de la presión arterial”, explica a DICYT José Ignacio Recio, investigador del Centro de Salud La Alamedilla. Con la aplicación para smartphones, el objetivo ahora es implantar estos hábitos de vida saludables en la vida diaria de los pacientes.

El funcionamiento es muy sencillo. Los pacientes sólo tienen que ir indicando las comidas que realizan cada día desde el desayuno hasta la cena: café con leche, legumbres, ensalada... En el caso de la actividad física es aún más fácil, puesto que el móvil cuenta de forma automática los pasos que da la persona que lo lleva, gracias a que la aplicación incluye un podómetro. Sin embargo, actividades físicas en las que no se lleva el móvil, como la natación sí habría que incluirlas a mano.

Con todos estos datos, la app hace una serie de cálculos y envía notificaciones al usuario. Por ejemplo, le puede indicar si la relación entre el consumo de calorías y el desgaste por ejercicio físico es adecuada o no, si debe aumentar su actividad, disminuir la ingesta de algunos productos o aumentar la de otros. El objetivo es que la persona vaya aprendiendo y adaptando sus hábitos.

Entre 2010 y 2012 estos investigadores coordinaron un estudio llamado EVIDENT con pacientes de Atención Primaria de Barcelona, Zaragoza, Cuenca, Bilbao, Valladolid y Salamanca. De aquella investigación salieron interesantes datos sobre la estrecha relación entre alimentación y hábitos de vida con indicadores de la salud cardiovascular como la presión arterial. Ahora la idea es repetir el estudio introduciendo la app, que también se llamará EVIDENT y que en su parte técnica ha sido desarrollada por la empresa salmantina CGB Informática.

“Un grupo de estos mismos pacientes dispondrá de la aplicación en el smartphone que le vamos a dejar durante unos meses, mientras que el grupo de control simplemente va a recibir el consejo habitual en las consultas”, comenta José Ignacio Recio. De esta forma, si los pacientes que utilizan el móvil mejoran sus resultados, el método quedará validado.

Útil para pacientes y médicos

En principio, “pensamos que será una medida motivadora, porque interactuar diariamente durante un periodo largo de tiempo con la aplicación hará que la persona aprenda a comer y sepa las recomendaciones que debe tener en cuenta para mejorar su adherencia a la dieta mediterránea o para hacer determinado tipo de actividades”, destaca Luis García Ortiz, investigador de La Alamedilla y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca que es otro de los responsables del diseño de esta aplicación y del estudio que se va a iniciar sobre ella.

Por otra parte, para el médico de familia la utilización de esta tecnología tiene una ventaja añadida: la posibilidad de recoger una mayor cantidad de datos y de una manera más fiable y precisa para controlar los hábitos de vida de los pacientes incluidos en el estudio, que son usuarios de Atención Primaria normales que no sufren patologías específicas.

Si los investigadores confirman la utilidad de esta herramienta, EVIDENT saldría al mercado de las aplicaciones móviles igual que cualquier otra app, de manera que cualquier usuario del mundo podría hacerse con ella, ya que también está lista una versión en inglés.

TAGS RELACIONADOS

mejorar, salud, cardiovascular

Se e d e l g d g #

Para poder comentar debes estar [registrado](#)

Añadir comentario

Iniciar sesión con  

[Regístrate](#)



Escribe aquí tu comentario.

La actualización en tiempo real está **habilitada**. (Pausar)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por los más recientes primero ▼

[Suscríbete por e-mail](#) [RSS](#)

Powered by  SARENET

elcorreo.com

© EL CORREO DIGITAL, S.L., Sociedad Unipersonal.
 Registro Mercantil de Bizkaia, Tomo 3823, Libro 0, Folio 200, Sección 8, Hoja BI-26064,
 Inscripción 1ª C.I.F.: B-95050357 Domicilio social en Pintor Losada nº 7 (48004) Bilbao.
Contacto. Copyright © EL CORREO DIGITAL S.L.U, BILBAO, 2008. Incluye contenidos
 de la empresa citada, del medio Diario El Correo, S.A.U y, en su caso, de otras empresas
 del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:
 Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y
 utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin
 previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta
 a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o
 indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Mapa Web](#) | [Master El Correo](#)
[Política de Cookies](#)

ENLACES VOCENTO

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ABC.es | Hoy Digital |
| El Correo | La Rioja.com |
| Elnortedecastilla.es | DiarioVasco.com |
| Elcomercio.es | Ideal digital |
| SUR.es | Las Provincias |
| Qué.es | El Diario Montañés |
| La Voz Digital | Laverdad.es |
| ABC Punto Radio | Finanzas |
| hoyCinema | hoyMotor |
| Infoempleo | Guía TV |
| Autocasion | 11870.com |
| Mujerhoy | Pisos.com |
| Vadejuegos | Avanzaentucarrera.com |
| Grada360 | m.elcorreo.com |