



AGENCIA IBEROAMERICANA  
PARA LA DIFUSIÓN  
DE LA CIENCIA  
Y LA TECNOLOGÍA



Facebook



Twitter



Canal



Podcasts



Blogs



Buscar



Principal

Ciencia

Cultura

Educa

Español

Cluster



## 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

José Pichel Andrés/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

VALORACIÓN DE LA NOTICIA:

VOTAR:80 votos



COMPARTE ESTA NOTICIA

digg



HERRAMIENTAS



Versión texto



Imprimir

NOTICIAS RELACIONADAS

**Existe una relación directa entre el tiempo dedicado a ver televisión y las funciones cardiovasculares**

**Una app para móviles permite controlar el nivel de glucosa en niños**

**El ejercicio físico mejora el patrón circadiano de la**

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

## presión arterial

MÁS INFORMACIÓN +  
 José Ignacio Recio, a la izquierda, y Luis García Ortiz, en la Unidad de Investigación del Centro de Salud de La Alamedilla.



Aplicación de control de hábitos saludables. Imagen: José Ignacio Recio.

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.

APOYOS OFICIALES

PARTNERS



VNIVERSIDAD  
D SALAMANCA



© 2013 Fundación 3CIN

