



Tecnología de salud digital: mejorar el bienestar con la innovación

La tecnología de salud digital es un campo en constante evolución que mejora el bienestar mediante sensores, dispositivos y aplicaciones innovadoras¹. Los dispositivos portátiles pueden hacer un seguimiento de los datos biométricos, ayudarle a evaluar los patrones en sus comportamientos relacionados con la salud e incluso detectar enfermedades.²

Los dispositivos de monitorización remota de pacientes (Remote patient monitoring, RPM) son ampliamente utilizados por los proveedores de atención médica en todo el país. Estos dispositivos permiten a los proveedores recopilar datos de salud entre las visitas de los pacientes, lo que ayuda a mejorar la toma de decisiones de los tratamientos.

Estas son las novedades relacionadas con los dispositivos de salud portátiles:

- **Monitores continuos de glucosa (Continuous Glucose Monitor, CGM):** gracias a la tecnología Bluetooth, los dispositivos CGM ofrecen un seguimiento preciso y continuo de los niveles de glucosa, lo que puede ser vital para las personas que tienen diabetes. Algunos dispositivos CGM, como Dexcom y FreeStyle Libre, requieren receta médica, mientras que las versiones más nuevas de venta libre están diseñadas para brindar una mayor comprensión de cómo las elecciones del estilo de vida diario afectan la salud.
- **Lentes de contacto inteligentes:** los lentes de contacto inteligentes miden los niveles de glucosa a través de las lágrimas, lo que ofrece potencialmente una alternativa no invasiva para el monitoreo de la glucosa. Estos lentes podrían mejorar de manera considerable la atención de la diabetes al proporcionar datos continuos sobre la glucosa sin necesidad de pincharse el dedo.

- **Biosensores:** los dispositivos portátiles con biosensores integrados brindan información sobre el estado fisiológico del cuerpo midiendo parámetros como la hidratación, la variabilidad de la frecuencia cardíaca y los niveles de estrés.
- **Relojes inteligentes:** los relojes inteligentes avanzados, como el Apple Watch Series 9 y el Fitbit Sense, ahora vienen con sensores capaces de monitorear la frecuencia cardíaca, el ECG, los niveles de oxígeno en sangre y los patrones de sueño. Estos dispositivos cuentan información útil que puede ayudarle a controlar afecciones crónicas, hacer un seguimiento de la actividad física y mejorar el estado físico general.

De la misma manera, la tecnología de salud no portátil también está avanzando. Por ejemplo, las camas inteligentes pueden detectar interrupciones en los patrones de sueño y elevar automáticamente la cabecera de la cama para aliviar los ronquidos³. Muchos teléfonos inteligentes contienen sensores incorporados, como acelerómetros y sensores de temperatura, que pueden alertarle sobre cambios en la fisiología del cuerpo.

Los dispositivos de salud digitales evolucionan rápidamente para ayudar a identificar posibles problemas de salud de forma temprana, para que usted pueda tomar medidas proactivas para cuidar su salud. Hable con su proveedor sobre los dispositivos que podrían ser beneficiosos para usted.

1. Deng Z, Guo L, Chen X, Wu W. Smart Wearable Systems for Health Monitoring (Sistemas portátiles inteligentes para la monitorización de la salud). *Sensors* (Basilea). 2023;23(5):2479. Publicado el 23 de febrero de 2023. doi:10.3390/s23052479.
2. Verywell Health. "Got a Cold? Your Smartwatch Can Detect It Before You Do" (¿Tiene un resfriado? Su reloj inteligente puede detectarlo antes que usted). 7 de octubre de 2021. Consultado el 27 de septiembre de 2024. <https://www.verywellhealth.com/wearable-health-technology-detect-illness-5204814>.
3. Verywell Health. "Sleep Technology: Gadgets and Products Designed to Enhance Sleep" (Tecnología del sueño: dispositivos y productos diseñados para mejorar el sueño). 8 de junio de 2023. Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://www.verywellhealth.com/technology-to-enhance-sleep-4164363>.



¿El tiempo frente a una pantalla afecta su salud?

El tiempo frente a la pantalla hace referencia a la cantidad de tiempo que se pasa usando dispositivos digitales, como computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y televisores, básicamente cualquier cosa que tenga una pantalla. El uso de los dispositivos digitales conlleva muchos beneficios para la salud. Por ejemplo, la telemedicina ha hecho que sea posible conectarse con un proveedor de atención médica desde su teléfono, tableta o computadora portátil. Del mismo modo, los dispositivos portátiles como los relojes inteligentes pueden ayudarle a controlar la actividad física, la frecuencia cardíaca y los patrones de sueño.

Sin embargo, dado que el adulto estadounidense promedio interactúa con pantallas durante más de 7 horas por día, es fundamental comprender cómo esta exposición constante afecta la salud¹. El uso excesivo de pantallas puede provocar lo siguiente:

1. **Fatiga y malestar visual:** la exposición prolongada a las pantallas, en particular a la luz azul, puede provocar fatiga visual digital, que se manifiesta como ojos secos, visión borrosa, espasmos en los párpados y dolores de cabeza².
2. **Trastornos del sueño:** la luz azul emitida por las pantallas interfiere con la producción de melatonina, lo que puede alterar los patrones de sueño.
3. **Problemas relacionados con la salud mental:** pasar mucho tiempo frente a una pantalla está relacionado con el aumento de la ansiedad, la depresión y la disminución de la función cognitiva.
4. **Demencia digital:** el tiempo prolongado frente a una pantalla se ha relacionado con la demencia digital, que se asocia con pérdida de memoria a corto plazo y dificultad para recordar palabras³.

Para contrarrestar los efectos del aumento del tiempo frente a la pantalla, incorpore estos consejos:

- **Descansos regulares:** siga la regla 20-20-20, es decir, aparte la vista de la pantalla y mire un objeto que esté a 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos cada 20 minutos.
- **Actividad física:** intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Actividades, como caminar, nadar o hacer yoga, pueden reducir el tiempo que pasamos sentados frente a las pantallas.
- **Pasatiempos fuera de la pantalla:** leer un libro impreso, hacer jardinería o practicar una manualidad pueden proporcionar un tiempo de inactividad significativo sin pantallas y reducir la fatiga visual.

Si adopta pequeños cambios, puede mejorar de manera considerable la salud de los ojos y reducir los efectos adversos del exceso de tiempo frente a la pantalla. Si toma las riendas de sus hábitos frente a la pantalla, podrá proteger la vista, dormir mejor y prevenir el deterioro de la salud mental.

1. Allconnect. "The average adult spends over seven hours online – here's how you can manage your screen time" (El adulto promedio pasa más de siete horas en línea: aquí le contamos cómo puede administrar su tiempo frente a la pantalla). 23 de febrero de 2024. Consultado el 28 de septiembre de 2024. <https://www.allconnect.com/blog/screen-time-stats>.

2. Healthline. "Blue Light from Your Phone May Be Permanently Damaging Your Eyes" (La luz azul de su teléfono podría dañar permanentemente tus ojos). 2 de septiembre de 2018. Consultado el 29 de septiembre de 2024. <https://www.healthline.com/health-news/phone-may-be-damaging-your-eyes>.

3. Healthline. "Can Excessive Screen Time Cause "Digital Dementia"?" (¿Puede el exceso de tiempo frente a una pantalla provocar "demencia digital"?). 6 de septiembre de 2024. Consultado el 29 de septiembre de 2024. <https://www.healthline.com/health-news/queen-guitarist-brian-may-stroke#The-bottom-line>.



Siete aplicaciones para mejorar su bienestar

Las aplicaciones de salud han evolucionado para mejorar la conciencia de uno mismo y promover comportamientos saludables, lo que hace más fácil abordar áreas de salud específicas. Las aplicaciones brindan información en tiempo real para ayudarlo a tomar mejores decisiones sobre su salud. Con cientos de miles de aplicaciones de salud disponibles, puede hacer un seguimiento de su estado físico, controlar su nutrición y cuidar de su salud mental¹.

A continuación, se incluyen algunas aplicaciones de salud populares que pueden impulsar su camino hacia una mejor salud:²

1. **Fitbit:** esta aplicación se sincroniza con los dispositivos Fitbit para controlar su actividad física, patrones de sueño y frecuencia cardíaca, lo que le ayuda a establecer y alcanzar objetivos de actividad física.
2. **Under My Fork:** esta aplicación de nutrición le permite hacer un seguimiento de su ingesta de alimentos, comprender la composición nutricional y crear hábitos alimenticios más saludables a través de recomendaciones personalizadas.
3. **Flo:** es una aplicación de salud menstrual muy utilizada, que le permite hacer un seguimiento de su ciclo, predecir la ovulación y obtener información sobre su salud reproductiva.
4. **Aplicaciones de telesalud:** las plataformas de salud virtual le permiten consultar con proveedores de atención médica de forma remota, lo que facilita el acceso al asesoramiento médico sin necesidad de visitar una clínica física.
5. **Calorie King:** esta aplicación fácil de usar ofrece una amplia base de datos de alimentos, lo que le ayuda a hacer un seguimiento de las calorías y a tomar decisiones dietéticas informadas.

6. **Calm:** ayude a su bienestar emocional con breves meditaciones guiadas a lo largo del día.
7. **FoodSmart:** esta aplicación ayuda a planificar las comidas, hacer las compras y encontrar alternativas más sanas a los alimentos favoritos.
8. **Yuka:** esta aplicación de escaneo proporciona información nutricional sobre los alimentos y califica su salud, lo que le permite elegir opciones más saludables al hacer compras.

Si bien las aplicaciones de salud pueden ser increíblemente beneficiosas, es importante reconocer algunas posibles desventajas. Por ejemplo, la precisión de la información varía entre aplicaciones, lo que genera datos poco confiables y decisiones equivocadas³. Además, las inquietudes por la privacidad siguen siendo un problema, ya que muchas aplicaciones recopilan y rastrean datos personales.

Si bien las aplicaciones pueden brindar orientación y apoyo, no pueden reemplazar el asesoramiento médico profesional ni las recomendaciones de tratamientos confiables. Asegúrese de consultar con profesionales de atención médica para obtener orientación médica personalizada. Elija siempre sus herramientas tecnológicas con sabiduría y sea consciente de sus limitaciones.

1. Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud). Red de Seguridad del Paciente. "Emergence of Application-based Healthcare" (El surgimiento de una atención médica basada en las aplicaciones). 5 de agosto de 2022. Consultado el 29 de septiembre de 2024. <https://psnet.ahrq.gov/perspective/emergence-application-based-healthcare>.

2. Partnership for a Healthier America. "12 Apps to Help Reach Your Health Goals" (Doce aplicaciones para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud). Consultado el 29 de septiembre de 2024. <https://www.ahealthieramerica.org/articles/12-apps-to-help-reach-your-health-goals-222>.

3. Gordon, W.J., Landman, A., Zhang, H. et al. Beyond validation: getting health apps into clinical practice (Más allá de la validación: llevar las aplicaciones de salud a la práctica clínica). *npj Digit. Med.* 3, 14 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0212-z>.

CUENCO DE BUDA PARA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Siéntase libre de personalizar los ingredientes según sus preferencias y requisitos dietéticos. Este cuenco de Buda para el tiempo frente a la pantalla es una idea de comida nutritiva y colorida que puede incorporar a su rutina para mejorar su salud general en medio del uso de dispositivos digitales.

Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida
- 1 batata pequeña cortada en cubitos
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1/2 aguacate cortado en rodajas
- 1/2 taza de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de hummus
- Semillas de sésamo para decorar
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva para asar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (200 °C).
2. Vegetales asados: mezcle la batata y el brócoli con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta. Ase en el horno durante 20 a 25 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Prepare los garbanzos: en una sartén aparte, tueste los garbanzos con una pizca de sal durante unos 15 a 20 minutos hasta que queden crujientes.
4. Prepare el tazón: primero coloque una base de quinua cocida en un cuenco. Coloque encima la batata asada, el brócoli, el aguacate cortado en rodajas y los garbanzos asados.
5. Agregue el hummus: coloque cucharadas de hummus en el cuenco o rocíelo por encima.
6. Guarnición: agregue una pizca de semillas de sésamo para darle más textura y sabor.
7. Disfrute: rocíe con aceite de oliva y condimente con sal y pimienta adicionales si lo desea. Mezcle todo y disfrute de este cuenco de Buda sano y nutritivo, repleto de ingredientes saludables para equilibrar los efectos del tiempo frente a la pantalla.



Información nutricional

Calorías: 450
Proteína: 15 g
Grasa: 15 g
Carbohidratos: 65 g
Fibra: 14 g
Azúcar: 5 g

Beneficios

- **Quinua:** rica en proteínas y fibra, la quinua proporciona energía sostenida y favorece la digestión.
- **Batata:** llena de vitamina A y fibra, las batatas favorecen la salud de la vista y el bienestar general.
- **Brócoli:** el brócoli, tiene un alto contenido de antioxidantes y vitamina C, puede ayudar a reducir la fatiga visual y reforzar el sistema inmunológico.
- **Aguacate:** una fuente de grasas saludables y vitamina E, el aguacate promueve la salud del cerebro y la salud de la piel.
- **Garbanzos:** los garbanzos, ricos en proteínas y fibra, brindan sensación de saciedad y favorecen la digestión.
- **Hummus:** proporciona proteínas y probióticos beneficiosos para la salud digestiva.