

## **El paciente del futuro será móvil, según The Valley**

### **Más del 50% de los consumidores dicen estar cómodos comunicándose con su profesional sanitario a través de medios digitales**

Según el estudio “El Paciente Digital” hecho por The Valley, el hub de conocimiento digital, el sector de la salud está inmerso en un proceso de transformación hacia la medicina de las 4P: Predictiva, Preventiva, Personalizada y Participativa. Un nuevo modelo individualizado, transversal y global, con monitorización en tiempo real y en el que el paciente genera datos y posee su propio registro.

En la evolución hacia este nuevo sistema sanitario, han entrado en juego las tecnologías más disruptivas como la eSalud, el Internet de las Cosas, Big Data, Mobile Health o los wearables que están contribuyendo a que los pacientes participen activamente en el cuidado de su salud. La finalidad de la medicina del futuro es generar engagement para que los usuarios midan su propia actividad y desarrollen hábitos saludables por iniciativa propia.

Así, son cada vez más los dispositivos de medición de la actividad y las plataformas de autoconocimiento y diagnóstico que ayudan a mejorar la calidad de vida recogiendo información y haciendo un seguimiento. Algunas de las tecnologías que lo están permitiendo incluyen:

Internet como fuente de consulta para temas relacionados con la salud

Wearables de monitorización de la actividad física y la salud mental en tiempo real

Analíticas en remoto

Dispositivos con sensores que analizan las constantes vitales

Espejos inteligentes con sistemas de cámaras que detectan si se padece alguna enfermedad

Dispositivos de prueba múltiple (respiración, saliva, sangre y orina) de autodiagnóstico

También existen ejemplos de tecnologías creadas para patologías concretas:

Dispositivos que permiten detectar la detección del VIH u otras ETS de forma autónoma

Sujetador detector de cáncer de mama

En este sentido, The Valley ha identificado 3 niveles de implicación del paciente digital según su adhesión en el cuidado de la salud: cuantificado, empoderado e implicado.

El primer nivel es el paciente cuantificado, aquel que comienza haciendo uso de aplicaciones móviles, tecnología wearable y cloud computing para hacer un seguimiento de su salud enfocándose en indicadores como el peso, la dieta, el ejercicio o los síntomas.

Una vez que el paciente ya utiliza las tecnologías en el cuidado de su salud de forma cotidiana, entra en el nivel de paciente empoderado, donde puede hacer un seguimiento más controlado de su salud gracias a toda la información que tiene a su disposición para tomar más decisiones. No obstante, para que el paciente esté empoderado debe sentirse implicado y comprometido.

Así surge el nivel en que el paciente se convierte en un paciente implicado y motivado por realizar actividades y tareas rutinarias que le ayuden a cuidar su salud.

E-salud, mobile health y apps de wellness

Para el paciente digital, acudir a los hospitales para el tratamiento de una enfermedad pasa a un segundo plano. De hecho, más del 50% de los consumidores dicen estar cómodos comunicándose con su profesional sanitario a través de medios digitales.

El mobile health representa la evolución de los sistemas de salud digitales (plataformas de telemedicina) a un nuevo sistema basado en smartphones y tecnologías wearables. Este formato novedoso hace posible recibir atención sanitaria sin tener que desplazarse; permite más agilidad en los tratamientos; reducción de costes pues las consultas on-line son más asequibles que las presenciales; y también, facilidad a la hora de transmitir datos médicos para pedir segundas opiniones. No obstante, aún existen limitaciones para su implementación total puesto que ni los médicos ni los pacientes están completamente preparados para utilizar estos medios.

En cuanto a las apps de salud, existe en el mercado una amplísima variedad de aplicaciones de wellness que impulsan el cuidado de la salud enfocándose principalmente en fitness, lifestyle y nutrición. Estas apps ofrecen diversas funcionalidades.

Apps para controlar el peso: para cuidar el peso y la alimentación, se pueden utilizar apps de recetas saludables e incluso algunas que permiten pedir comida saludable a domicilio. También, hay apps que sirven como “diario virtual” en el que se puede ir apuntando todo lo que se come de forma inmediata para mantener un control de las calorías y nutrientes que se ingieren a diario.

Apps de acondicionamiento físico: casi todos los smartphones traen ya integrada una aplicación para hacer un seguimiento de la actividad física e ir controlando el ritmo cardíaco, las calorías quemadas o los pasos dados en un período de tiempo; y que, además, en algunos casos, ofrecen recomendaciones de salud. Estas plataformas promueven el entrenamiento en casa, la asesoría online de las rutinas y la conexión virtual con otros compañeros de ejercicio.

Apps y podcasts para la salud mental y coaching: existen una gran cantidad de podcasts y apps dedicadas a la relajación, meditación y mindfulness. Con ellas se puede hacer yoga en casa o realizar sesiones de auto-ayuda de forma virtual, entre muchas más posibilidades.

Si se quieren conocer de primera mano las tecnologías que estarán presentes en el hospital del futuro, se podrá hacer el próximo 11 de octubre en la jornada “Rethink salud: El Paciente digital” que tendrá

lugar en The Place, el espacio de innovación de The Valley.

**Datos de contacto:**

Redacción

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Tecnología Digital](#) [Aplicaciones móviles](#)

---

**NotasdePrensa**

<http://www.notasdeprensa.es>