iHealth, una aplicación para controlar la salud desde el teléfono

A día de hoy la media de edad de la población cada vez es mayor, además poco a poco aparecen más enfermedades crónicas y necesitamos más atención en nuestro día a día. Afortunadamente, también es más fácil controlar nuestra salud desde casa con aparatos que hace relativamente poco estaban solo al alcance de nuestros médicos. Tensiómetro de brazo, de muñeca, diferentes tipos de básculas, oxímetro, glucómetro... casi todos conectados por Bluetooth con tu móvil, ¡y en Vodafone te ayuda los hemos probado todos!

Existen aplicaciones que permiten llevar el control de todas tus mediciones, tener un histórico o generar alarmas. Así, se puede cuidar de la salud de forma sencilla, ya no hace falta tener varias máquinas en casa y cuadernos donde ir apuntando los resultados, la aplicación iHealth (disponible para Android e iOS) e iGlucó (también para Android e iOS) llevará este recuento. Llevan un control de los resultados e incluso avisan cuando puede que se esté en peligro y se deba acudir a tu médico. Todo de forma gratuita y personalizada según el perfil de cada usuario.

Para diabéticos

Para personas diabéticas hemos probado dos glucómetros, uno que se conecta a través del puerto de los auriculares y otro a través de Bluetooth. El primero es más pequeño, funciona con una pila y se puede personalizar con las gomas de colores que incluye el pack. También cuenta con el lápiz para pinchar y 10 lancetas. No incluye las tiras que recogen las muestras. El otro no es personalizable pero incluye todo lo anteriormente indicado, las tiras y un estuche donde guardarlo todo; funciona con una batería que se carga a través de un cable USB y dispone de una pantalla donde ver los resultados sin necesidad de estar conectado a tu móvil.

Para hipertensos

Si lo que interesa es controlar la tensión, hemos contado con dos tensiómetros, uno de brazo y otro de muñeca. Tienen la misma función y en la aplicación se muestran de la misma forma, por lo que la elección de uno u otro depende de gustos. Especialmente, destaca el de muñeca, porque es más pequeño y viene en una cajita fácilmente transportable. Su batería se carga mediante un cable con salida USB y se puede usar sin necesidad de conexión con el teléfono.

Con la app de iHealth se pueden guardar todas las mediciones, notas que se quieran añadir e incluso la evolución de las mediciones.

Para controlar el oxígeno en sangre

La hipoxia puede tener consecuencias graves para el cuerpo. Gracias al oxímetro que hemos probado, que es prácticamente igual a uno que no sea digital, se puede tener control regular del porcentaje de oxígeno en sangre, con solo insertar tu dedo en el aparato. Funciona con Bluetooth o sin él, pero si se enlaza con la app se puede llevar un seguimiento continuo de las mediciones.

Para los que quieren controlar su peso

Hemos probado la iHealth Core, una báscula que nos ha encantado por su diseño moderno, de cristal opaco. Muestra los resultados a través de una luz led azul. Funciona con pilas y se conecta a la red wifi de la vivienda para sincronizar las mediciones con tu app de iHealth. Es capaz de medir:

Peso

Porcentaje de grasa corporal

Masa magra

Masa muscular

Masa ósea

Agua corporal

IMC

Nivel de grasa visceral

Temperatura ambiente

Porcentaje de humedad de la habitación.

Además, con app iHealth se pueden establecer metas y va notificando la evolución. Se pueden encontrar todos estos aparatos en la sección dedicada al cuidado de la salud de la web de accesorios de Vodafone.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Dispositivos móviles](#) [Innovación Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>