

# ELIGE ACTIVIDAD FÍSICA Y GANARÁS EN SALUD CON EL USO DE APLICACIONES EN SALUD

AUTORA: DEL MORAL RODRIGUEZ, ESTHER



## INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

La obesidad es un importante problema de Salud Pública creciente en países desarrollados, considerándose como la epidemia del siglo XXI. Esto se debe al alto consumo calórico y la disminución de la actividad física, promoviendo un estilo de vida sedentario. La actividad física de intensidad moderada se reconoce como fundamental para prevenir el aumento de peso con la edad.

La pérdida de peso se alcanza mejor mediante la combinación de alimentación adecuada y actividad física. La tecnología móvil, en particular las aplicaciones de control de peso, ofrece una herramienta útil y confiable para ayudar a las personas a gestionar su salud. Estas aplicaciones están cada vez más presentes en la vida cotidiana y pueden empoderar a los pacientes, permitiéndoles tomar un papel activo en su cuidado de salud.

El empoderamiento del paciente, como lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS), implica que los pacientes tomen decisiones y acciones que afecten directamente su salud. Esto es esencial para mejorar los resultados en salud, aumentar la satisfacción del paciente, mejorar la comunicación entre pacientes y profesionales de la salud, y garantizar una mayor adherencia a los planes de tratamiento, al mismo tiempo que optimiza el uso de recursos y reduce los costos de atención médica.

En resumen, la obesidad es una creciente preocupación de salud pública, pero la combinación de actividad física, alimentación adecuada y tecnología móvil puede ser una solución efectiva y empoderar a los pacientes para cuidar de su salud de manera más activa.

**OBJETIVO:** Mejorar el nivel de adhesión al ejercicio físico saludable y conseguir una buena motivación con el uso de aplicaciones de salud en comunidad.

## MATERIAL Y MÉTODOS

**Estudio cuasiexperimental prospectivo de una sola rama de intervención con 15 participantes.** Muestreo por conveniencia. Centro de Salud Carlos Castilla del Pino. Distrito Córdoba.

**Criterios de selección:** Mayores de 18 años: IMC: sobrepeso u obesidad, entendimiento del consentimiento informado, capacidad para el uso de la aplicación.

**Pasos.** 1ª Visita en Consulta presencial (20'). Información sobre el estudio y Firma del consentimiento. Consejo dietético nutricional y motivación de ejercicio físico: entrega información en formato papel. Información y descarga APP PACER.

Visitas semanales para control de peso (10'). Recogida de datos diarios de cada participante durante las 4 semanas del estudio. Posteriormente, han seguido acudiendo a consulta para control de peso.

**Variables:** Información general: mediana de edad, mediana de IMC, número absoluto de pasos entre todos los participantes, mediana global de pasos. A nivel individual: número absoluto de pasos, mediana e IQR de pasos diarios y semanales por sujeto, medición de si el paciente tiene adherencia al programa, definida al realizar al menos 3967 pasos en al menos 5 días a la semana.

Estudio publicado en el *European Journal of Preventive Cardiology*

Investigadores dirigidos por **Maciej Banach**, catedrático de Cardiología de la Universidad Médica de Lodz (Polonia) y profesor adjunto del Centro Ciccarone para la Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins.

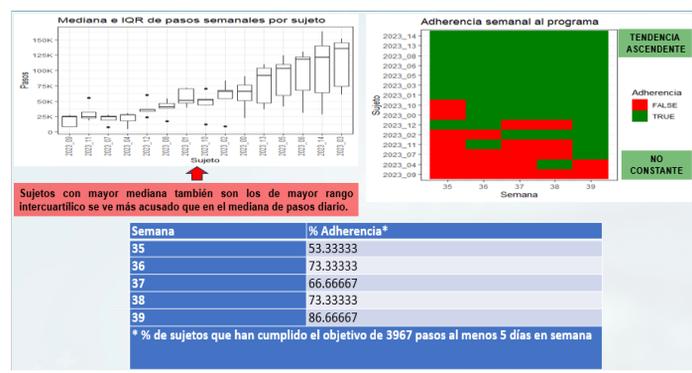
FECHA PUBLICACIÓN 9 Agosto 2023

**Resultado del mayor estudio realizado hasta ahora**

Dar al menos **3.967 pasos** al día, comienza a **reducir el riesgo de morir** por cualquier causa

Se aplica tanto a **hombres** como a **mujeres** independientemente de la **edad**

Dar sólo **2.337 pasos** disminuyeron también el **riesgo de morir por enfermedades del corazón**



**RESUMEN RESULTADOS**

No se puede descartar hipótesis nula

Exact McNemar test (with central confidence intervals) data:  
 b = 5, c = 0, p-value = 0.0625  
 alternative hypothesis: true odds ratio is not equal to 1  
 95 percent confidence interval:  
 0.9163559 Inf  
 sample estimates:  
 odds ratio  
 Inf

Adherencia al ejercicio físico no ha sido constante

Puede ser debido al pequeño tamaño de la muestra

Pero ha ido aumentando con el transcurso del tiempo

**DISCUSIÓN**

El uso de aplicaciones saludables en los teléfonos móviles puede ser útil para cambiar el comportamiento de ciertos hábitos en las personas, como así afirma Whiteleock et al. (2020).

APP PACER

Cambio de comportamiento positivo

Mejores niveles de adhesión

Utilidad clínica de las aplicaciones móviles en salud.

Ascenso en el número de pasos

**BENEFICIOS**

**MEJORAS**

ESTUDIO MÁS COMPLETO

EN TIEMPO

Nº PARTICIPANTES

**EVALUAR**

EN MAYOR MEDIDA LA ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO

PESO

PERÍMETRO ABDOMINAL

TENSION ARTERIAL

Periodo de recogida de datos ha sido de tan solo 4 semanas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arribas Cacha, A., Gasco González, Sara, & Hernández Pascual, Muñoz Borreda, E. (2009). Papel de la Enfermería en Atención Primaria. Madrid: Salud Madrid.
- Barceló Acosta, M., & Borroto Díaz, G. (2001). Estilo de vida: factor calmante en la aparición y el tratamiento de la obesidad. Rev. Cubana Invest Biomed, 20(4), pp. 287-295.
- Bimbela, J. L., & Gorrotxategi, M. (2001). Herramientas para mejorar la adherencia terapéutica del paciente: El caso de la diabetes. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) Serie Monografías: 31, pp. 45-58.
- Ferrer Arnedo, C., Orozco Beltrán, D., & Román Sánchez, P. (2012). Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad en el Sistema Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.