

# MHEALTH, LA SALUT I L'EXERCICI EN EL NOSTRE SMARTPHONE

27 febrer, 2017

Aprofitem la celebració a Barcelona del **Mobil World Congress 2017** per fer un repàs a les denominades "*mHealth*". Aquest (*mHealth*), és un terme que s'utilitza per a la pràctica de la medicina i la salut pública, amb el suport dels dispositius mòbils. El camp de la salut mòbil s'ha ampliat en els darrers anys gràcies a l'aparició dels Smartphones, que ajuden tant al diagnòstic, al seguiment i tractament de malalties. Un autèntic potencial que la salut ha sabut utilitzar per donar suport a la societat.

"Quasi el 90 % de la població mundial podria beneficiar-se de les oportunitats que ofereixen les tecnologies mòbils i amb un cost relativament baix", assenyala l'**OMS** (Organització Mundial de la Salut). La irrupció de les *mHealth* a nivell mundial és ja una realitat. Son ja més de 50.000 les APP de salut i medicina que es poden descarregar des de la tenda d'Apple i 100.000 sumant totes les tendes d'aplicacions mòbils. Constitueixen la tercera categoria en creixement després de les APP de jocs i utilitats, i s'espera que la seva presència creixi un 23 % anual en els pròxims cinc anys.

Estudis assenyalen que el 70 % de les APP es dirigeixen al públic en general mitjançant els segments de benestar i exercici físic. La resta, un 30 %, estan ideades per un sector més específic: el dels professionals sanitaris i els seus pacients.

La funcionalitat més comú es la d'aportar informació (39,8%), seguida, en un percentatge molt menor, de proveir d'instruccions d'ús (21,4 %) i registrar o capturar dades de

l'usuari (18,7 %). El principal us que es donen a aquestes aplicacions mèdiques és el relacionat amb la prevenció o estils de vida (alimentació, activitat física, son, relaxació, control d'adiccions, ...).

247 milions d'usuaris de Smartphones es van descarregar entre 2011 i 2016 al menys una aplicació del les anomenades mHealth.

Els experts ja veuen un canvi respecte a les mHealth i s'estima que en aquest any 2017 les eines per monitoritzar les malalties cròniques suposaran el 65 % del mercat global de la mHealth. En aquest sentit, la diabetis serà l'àrea terapèutica amb el major potencial, seguida per les malalties cardiovasculars.

Fem a continuació un repàs a les APP mèdiques i esportives més utilitzades, una petitíssima mostra dels milers d'APP que hi ha al mercat.

## 112

El Centre d'Atenció i Gestió de Trucades d'Urgències al Telèfon 112 posa a disposició dels ciutadans una APP gratuïta per a telèfons mòbils que permet l'enviament automàtic de les coordenades de localització de la persona que truca al telèfon per alertar d'una emergència.



**Geolocalitzar** una trucada augmenta la capacitat de resposta dels cossos d'emergències, una circumstància que la **Mutualitat Catalana de Futbolistes** conjuntament amb la **Federació Catalana de Futbol** tenen en compte per la creació de **futures aplicacions mòbils que agilitzin l'actuació d'emergències en cas d'un accident esportiu.**

## 062 CatSalut

El 061 CatSalut Respon el forma un equip de més de 200 professionals entre metges, infermers i tècnics, que realitza

atenció sanitària no presencial i ofereix consell i informació de salut. Es poden realitzar tràmits administratius i resoldre problemes i dubtes de salut. Si és necessari, t'adreçarà al centre de salut més adient o bé activarà un metge a domicili, una ambulància o un helicòpter medicalitzat del SEM per atendre't. 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.



## ICE

Amb aquesta APP tindràs organitzats totes les teves dades mèdiques (grup sanguini, al·lèrgies, medicació) i els contactes que necessitis on el personal d'emergència pugui trobar-los.



## NIKE-Running

El seu objectiu es motivar a l'usuari a mantenir una vida saludable mitjançant l'activitat física, mesurant paràmetres com el ritme de carrera i les calories consumides. A més a més, els usuaris registrats poden animar-se entre sí a través de Facebook, així com veure els registres entre un entrenament i altre i observar la seva evolució.



## My Fitness Pal

Dirigit a persones que estan a dieta, conté una base de dades d'aliments que permeten anar fent un recompte de calories consumides i dels exercicis físics que es realitzen. A més a més, els usuaris poden compartir els seus avenços amb altres usuaris registrats.



## Guia lers auxiliis d'emergència

Guia completa de tractament en cas d'emergències i primers auxilis. Inclou vídeos amb demostracions i un llistat amb els números d'emergència internacionals. Ha estat portada amb la col·laboració de l'Associació Americana del Cor i de la Creu Roja.

