

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

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 ús 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 1ers auxilis d'emergència

Guia complerta 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.

