

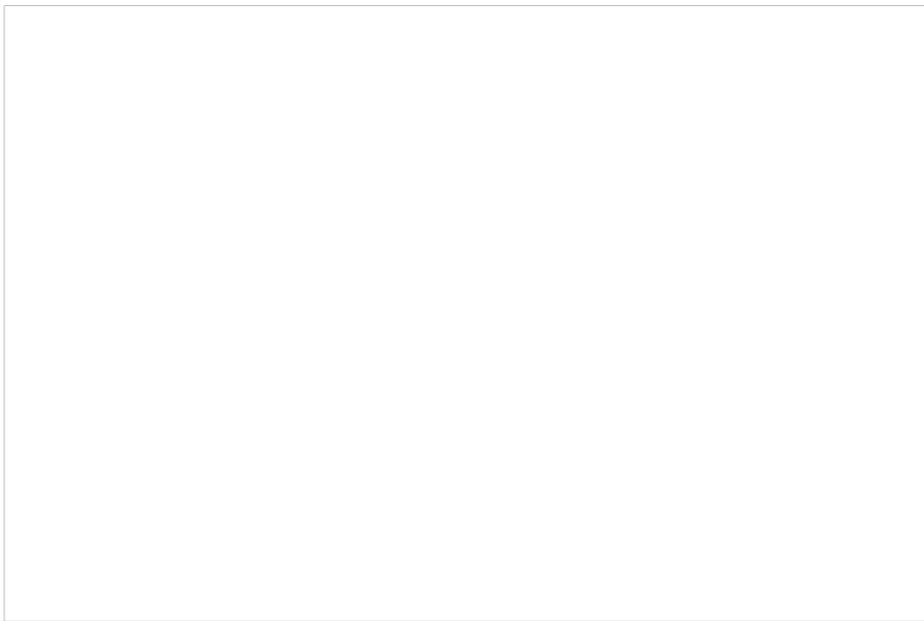
jul. 19, 2023

A menudo, los grandes avances tecnológicos son vistos por gran parte de la población como algo totalmente fuera de su alcance o sin ninguna utilidad para sus problemas del día a día. Si bien es cierto que hay sectores en los que esta percepción ha ido cayendo por el propio peso de la realidad, como el de las telecomunicaciones o la informática, en otros, cualquier novedad que implique grandes cambios parece inviable o, simplemente, muy lejano. Uno de los sectores en los que esta percepción sigue estando ampliamente extendida es el de la salud.

Es evidente que, dado el nivel tecnológico que existe en la actualidad, la sociedad está lejos de haber explotado todo el potencial de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en el sector sanitario. Y a pesar de que la crisis provocada por la pandemia de la COVID-19 supuso un toque de atención y rompió muchos esquemas mentales contrarios a las nuevas tecnologías, el margen de mejora en lo que se ha denominado como **salud digital** es aún inmenso.

### **Alivio de la presión en la atención primaria**

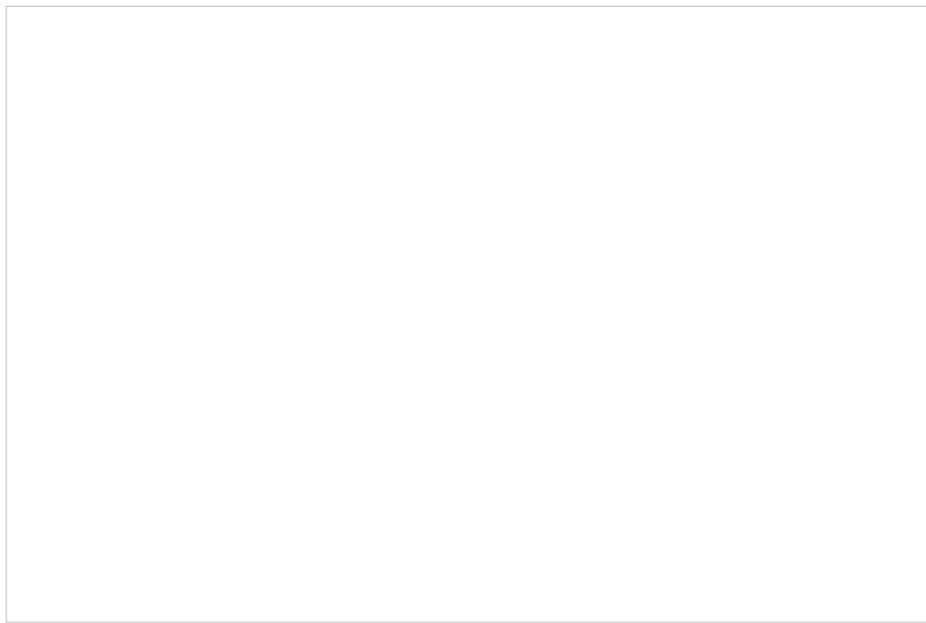
Sin embargo, existen ya proyectos y evidencias que han permitido ver y demostrar cómo de beneficiosa puede ser la salud digital tanto para los/las pacientes como para los/las profesionales de la salud, además de para el sector sanitario en general. Una de las grandes aportaciones en este sentido es el **alivio de la presión** que pueden sufrir determinados ámbitos de la sanidad como la **atención primaria**. De hecho, en esta línea se ha pronunciado, por ejemplo, la **Sociedad Española Medicina General y de Familia (SEMG)**, que ha apostado claramente por el uso de la medicina algorítmica para apoyar a los y las profesionales a la hora de tomar decisiones de una forma más ágil y certera.



Más allá de aliviar la presión sanitaria de ciertas áreas y agilizar la toma de decisiones y el día a día, las soluciones de salud digital **favorecen también el acceso a la asistencia sanitaria** a personas que pueden tener condiciones adversas para poder recibirla, como puede ser movilidad reducida, aislamiento geográfico o falta de recursos económicos. Las soluciones digitales permiten superar estas barreras y brindar asistencia médica de forma remota, garantizando que nadie se quede sin recibir la atención que necesita.

### **Mejor adherencia al tratamiento**

Otro gran beneficio de la salud digital es el **incremento de la eficacia en la adherencia del tratamiento prescrito**, como explicaba la misma doctora **Sara Fernández** en [la última publicación de 'El Blog de Salud Digital de Tunstall'](#). Gracias a su experiencia usando [la plataforma de salud digital de Tunstall, ICP](#), con pacientes con asma, la coordinadora de la Unidad de Excelencia de Asma de Dificil Control en el Hospital Río Hortega aseguró que "las herramientas de telemedicina son muy efectivas para la adhesión, ya que les recuerda que tienen que hacer el tratamiento".

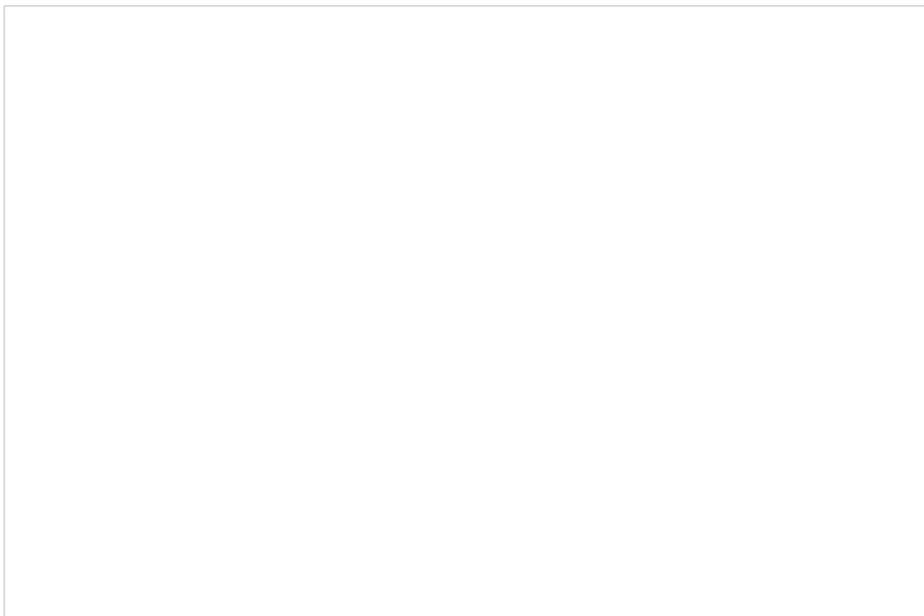


La doctora Fernández no es la única en apostar por este tipo de soluciones. En esta misma línea, la SEMG cree que se debería implementar en consulta el uso de aplicaciones móviles y otros dispositivos que permiten hacer un seguimiento a distancia de los parámetros clínicos de los enfermos. “Esto permitiría, por un lado, tener un mayor control por parte de los sanitarios y, por otro, un mejor autocontrol por parte del propio paciente. La supervisión de forma remota de niveles en relación con la tensión, la hemoglobina glicosilada, el aumento de peso, el pulso, etc. con mediciones continuas que obtienen la media y no solo registran momentos puntuales, permiten localizar los picos y situaciones de riesgo, y actuar en consecuencia. Todo esto aporta un mayor valor pronóstico y diagnóstico que va en beneficio del paciente”, apuntan desde la organización.

Los datos que indican que dichos beneficios son reales y que así lo entienden los y las profesionales los aporta la **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria** (SemFYC), que, a través de una encuesta, pudo llegar a la conclusión que alrededor del 60 % de los médicos de familia prescriben el uso de *apps* para la salud a sus pacientes.

### Fomento del autocuidado

Precisamente, el uso de *apps*, webs y dispositivos por parte de los/las pacientes hace que estos/as aumenten su nivel formativo en cuanto al cuidado de su salud y despierten su conciencia sobre el [autocuidado](#), puesto que este tipo de prácticas les permite participar e implicarse en su salud y, por lo tanto, los **empodera**. Es importante recalcar la importancia que tiene que las soluciones de salud digital fomenten el autocuidado, porque, aunque esta práctica pueda ser infravalorada en ocasiones, puede llegar a tener un impacto sumamente positivo en la salud de las personas. Así lo demuestra un informe de la **OMS**, que apunta que el autocuidado responsable permite la prevención de los casos de infartos y de diabetes tipo 2 en un 75 % y reduce los casos de cáncer en un 40 %. Además, también reduce la posibilidad de tener otro tipo de afecciones, o alivia sus síntomas, como es el caso de la obesidad, la depresión y la ansiedad.



### La experiencia de Tunstall

Tunstall, como compañía experta en la provisión de productos y soluciones de salud digital, experimenta a diario la utilidad y el provecho que suponen estas herramientas para pacientes y profesionales, ya sea en la gestión de enfermedades crónicas, como pueden ser la [EPOC](#), la diabetes o la insuficiencia cardíaca, entre otras; consiguiendo que muchos pacientes pasen menos tiempo

en el hospital (con prácticas como la [Hospitalización a Domicilio](#)); facilitando el flujo de trabajo de los y las profesionales; y reduciendo los costes a nivel general para el sistema sanitario.