

La tecnología para la promoción de la salud

15/09/2015

La ciencia ha demostrado que la mejor edad para fomentar la promoción de la salud es entre los tres y los seis años. Esto ha hecho que pongamos en marcha iniciativas como el programa SÍ! y otras similares que han llegado incluso a Estados Unidos.

Sin embargo, sería irresponsable cerrar los ojos hacia la población más afectada en la actualidad por los factores de riesgo que conducen a la patología cardiovascular, que no es otra que la adulta. Desde el CNIC, así como desde numerosos organismos científicos, se investiga en cómo fomentar la promoción de la salud en las personas en las que precisamente es más difícil hacerlo, aquellas que ya tienen los hábitos erróneos adquiridos.

Sin ir tan lejos, pienso que estos dispositivos pueden ser una excelente herramienta para la promoción de la salud y por ello hemos apostado desde la [Fundación Pro CNIC](#) por el desarrollo de una nueva app, El círculo de la salud, que ya ha sido descargada por miles de usuarios, una cifra que se ampliará muy pronto con el lanzamiento de su versión en inglés.

Siempre me ha interesado la tecnología. El trabajo realizado en todas las técnicas de diagnóstico por imagen así lo atestigua, pero hay una tecnología que es más cercana a cualquier persona, con independencia de su estado de salud y no es otra que los teléfonos móviles y las tablets. El también cardiólogo Eric Topol, considerado uno de los padres de la denominada m-Health (salud móvil) anunció en su día que los teléfonos inteligentes se utilizarán pronto para monitorizar nuestros signos vitales.

Recordar lo más a menudo posible la importancia de los hábitos saludables para prevenir los seis factores de riesgo modificables en la enfermedad cardiovascular es clave para conseguirlo. Y es precisamente lo que hace la app: repetir, repetir y repetir lo que se debe hacer o, mejor dicho, evitar para mantener la salud a raya.

Nuestra esperanza: que la app se una a los indudables avances en investigación —muchos conducidos también por la tecnología— en esta lucha contra la enfermedad cardiovascular que tanto nos motiva.

URL de origen: <https://www.cnic.es/es/noticias/tecnologia-para-promocion-salud>