El CNIC se apunta a la prevención vía móvil

15/09/2015

La tecnología ha llegado con fuerza a la prevención cardiovascular.

El CNIC ha lanzado la App El círculo de la salud, con el objetivo de enseñar a controlar los factores de riesgo cardiovascular a través de las nuevas tecnologías. Se trata de una iniciativa de la Fundación Pro CNIC para cumplir uno de los objetivos prioritarios tanto de la entidad como del director general del CNIC, el **Dr. Valentin Fuster**: la promoción de la salud.

La patología cardiovascular es la primera causa de mortalidad en el mundo y en España y se sabe que existen seis factores de riesgo que podemos modificar para no padecerla. Desde esta aplicación se pretende enseñar a cambiar los hábitos en estos factores: dos químicos (el colesterol y la diabetes), dos físicos (la obesidad y la tensión arterial alta) y dos conductuales (el consumo de tabaco y la falta de ejercicio físico).

A través de la nueva App, se da a conocer en qué consiste cada uno de estos factores de riesgo, explicados en vídeo por el **Dr. Fuster**. “El mensaje es que todos podemos hacer mucho por estar más sanos y la incorporación de esta nueva herramienta es, sin duda, una buena noticia para la sociedad”, comenta el director general del CNIC.

La App está dividida en varias fases. En una primera etapa, se propone al usuario realizar un test para evaluar su estado de salud cardiovascular, aunque el resultado nunca es definitivo y se advierte de la importancia de consultar al especialista, sobre todo si este es negativo.

A continuación, se pasa a la fase de información, en la que se explican las claves para prevenir los factores de riesgo y se incide en su significado, mediante vídeos y otras herramientas interactivas.

La fase de motivación es una de las más importantes de la App, ya que se trata de enseñar a abandonar los hábitos no saludables y adquirir los más beneficiosos para la salud. En esta fase, se entronca con la filosofía expuesta por el **Dr. Fuster** en su reciente libro *El círculo de la motivación*, en el que se habla de las cuatro T y las cuatro A, herramientas vitales a la hora de conseguir dicha motivación y lograr cambiar de hábitos para promover la salud.

Por último, la App se centra en la activación, que incluye consejos con acciones específicas agrupadas en retos semanales para que el usuario pueda mejorar su salud y compartirlo además con sus amigos y familiares.

En definitiva, *El círculo de la salud* es una App —disponible para su descarga gratuita en Google Play y Apple Store— que aporta las claves sobre cómo prevenir los factores de riesgo más importantes para le enfermedad cardiovascular y que pretende así promover la salud de la población general a través de una interfaz de gran atractivo visual y completo contenido multimedia.

La App, desarrollada por la empresa WakeApp Health, se presentó en un acto celebrado en el CNIC y presidido por el ministro de Sanidad, **Alfonso Alonso**. En el mismo, **Alonso** recordó que “la salud es un mandato constitucional que los españoles consideran un derecho”. Pero que tal derecho, como ocurre con esta App, forma parte de la libertad personal, libertad que se aplica, en este caso, a la de velar por la salud de cada uno.

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/cnic-se-apunta-prevencion-movil