

Elena GENILLO- Barcelona

Alrededor de 195 minutos, casi tres horas y media al día, es el tiempo que la población actual se pasa de media mirando el móvil, según un estudio de la consultora Analysis Mason. De esos 195 minutos, tan sólo 49 se emplean en la comunicación ya que la mayor parte del tiempo el móvil se emplea para jugar, interactuar en las redes sociales y consultar las aplicaciones.

Pero lo cierto es que, a parte de entrenar, la utilización cotidiana de los ordenadores, los «smartphones» y de otros muchos otros recursos interconectados a la web puede tener una función mucho más relevante: la de proteger nuestra salud gracias a su capacidad de generación de datos. Para ello, es necesario saber cómo obtener la información, analizarla, filtrarla y extraer las conclusiones relevantes que ayuden a tomar decisiones para mejorar la calidad de vida.

Uno de los agentes necesarios para el desarrollo de todas esas tareas son los denominados «Serious Game for Health», videojuegos aplicados a la salud que están demostrando su eficacia en la concienciación sobre hábitos saludables en pacientes crónicos y en individuos sanos. Además, tienen la ventaja de que enganchan y motivan mucho más. Por ello los están adoptando hospitales e instituciones para mejorar la prevención y la adherencia de los pacientes a los tratamientos y para la formación continua de los profesionales sanitarios.

Los datos recabados con estas apps están permitiendo investigar el autismo, la epilepsia, el asma, la enfermedad de Parkinson o la diabetes entre otras. Por ejemplo MyHeart Counts, que estudia enfermedades cardiovasculares, hace uso de los sensores del móvil para crear un registro de los movimientos del usuario, enviando la información automáticamente a la facultad de Medicina de Stanford y a la Universidad de Oxford.

Para que cada vez sean más los usuarios y agentes sanitarios (públicos y privados) los que se involucren en la llamada e-Health, la práctica de la medicina y la salud pública soportada por dispositivos móviles, la División Informática del departamento de Medicina de la Universidad de Harvard ha creado un curso junto con la Escuela de las Nuevas Tecnologías de la UB, que tiene como principal objetivo desarrollar e implementar los Serious Game for Health. Una industria en la que según el profesor de medicina de la Har-

# Jugar con el móvil para mejorar la salud

Yuri Quintana, profesor de la Harvard Medical School, trabaja en la implementación de los «Serious Game for Health», aplicaciones que facilitan la investigación de varias enfermedades

Miquel González/Shooting



El profesor de la Harvard Medical School, Yuri Quintana, compartió en Barcelona los avances en la E-Health

vard Medical School, Yuri Quintana, «ya se ha invertido un billón de euros» y que en menos de diez años habrá generado «un volumen de negocio de 20 billones de euros».

Quintana asegura que esta forma de entender la medicina ayudará a «resolver los problemas de eficiencia de los sistemas sanitarios y a reducir sus costes». En esta

tarea, la «tecnología es un aliado importante porque ya casi todo el mundo tiene un smartphone», asegura. Pero primero, los sistemas sanitarios deben saber utilizar estos canales de comunicación y cómo optimizarla. Y aquí es donde entra en juego el concepto de «gamificación», una estrategia para motivar e influir a grupos de personas través del juego.

**«LA GENERALIZACIÓN DE LA E-HEALTH PERMITIRÁ REDUCIR LOS COSTES DE LA SANIDAD PÚBLICA»**

El profesor insiste que una gran cantidad de pacientes no sigue las recomendaciones de sus médicos en el tratamiento, sobre todo, en lo referente las pautas de medicación. «Si el doctor le presenta las tediosas rutinas de medicación como un juego a través de una app, es más probable que no se salte las pautas y, por tanto, que haya menos visitas al hospital».

En este contexto las tecnologías de movilidad juegan un papel esencial, y los dispositivos que nos permiten mantenernos «conectados», como nuestros smartphones, son los vehículos idóneos para recabar datos valiosos y hacerlos llegar a las organizaciones médicas que pueden utilizarlos para velar por nuestra salud.

Los retos, según el experto, son conseguir reunir a todos los agentes implicados en la salud (usuarios, farmacéuticas, empresas privadas y sanidad pública) para que se integren en la e-Health, mejorar el diseño de las aplicaciones para que cada más ciudadanos se animen a utilizarlas, así como adaptarlas a cada cultura y edad. Para salvar la brecha digital en la población de más edad, Quintana adelanta que se está trabajando en un dispositivo para mayores de 75 que les permita comunicarse de forma muy sencilla y directa con sus familiares y también con sus médicos.



La Razón

SOCIEDAD

**MÁS DE 3.000 PERSONAS PARTICIPAN EN LA «TRANSPLANT RUN»**

Unas 3.000 personas participaron ayer en la III Transplant Run en Barcelona con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de la donación y fomentar los hábitos saludables entre las personas transplantadas. La carrera fue organizada por la Federació d'Associacions de Transplantats de Catalunya (Fatcat) y por Novartis. Entre los participantes había personas transplantadas que demostraron que es posible tener una alta calidad de vida con unos hábitos de vida saludables y practicando deporte de forma regular.