



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

MANUAL DE BIENVENIDA

Autores

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Échanges
pour le Développement

connexions

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

R/SET



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden considerarse responsables de ellos.

Declaración sobre derechos de autor:



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Usted es libre de:

- compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
- adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material en los siguientes términos:
- Atribución - Debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le respalda a usted o a su uso.
- No comercial - No puede utilizar el material con fines comerciales.
- ShareAlike - Si remezclas, transformas o construyes sobre el material, debes distribuir tus contribuciones bajo la misma licencia que el original.



Contenido

1	QUÉ ENCONTRARÁ AQUÍ	1
2	¿QUÉ SON LAS APPS DE SALUD Y CÓMO PUEDEN AYUDARNOS?	2
3	CONSEJOS PARA HACERLO BIEN	3
4	ÁMBITOS SANITARIOS EN LOS QUE LAS APPS DE SALUD PUEDEN SER ÚTILES	4



1 QUÉ ENCONTRARÁ AQUÍ

¡Hola y bienvenidos! Seguro que sabes que cada vez hay más herramientas digitales que pretenden ayudar a las personas a gestionar y cuidar mejor su salud y la de sus familias. Entre ellas, **las aplicaciones de salud** son herramientas muy accesibles que se pueden utilizar fácilmente a través del teléfono móvil.

¿Quiere saber más sobre ellas?
¿Qué aplicaciones de salud son mejores que otras en función de tus propios intereses? ¿Cómo utilizarlas correctamente para evitar problemas no deseados?



<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

Si te interesan estas cuestiones, ¡¡estás en el lugar adecuado!! Te invitamos a leer este manual y a ampliar la información en los materiales de formación disponibles en la web de nuestro proyecto (<https://training.apps4health.eu/>) y en [la app de formación](#) (solo para Android).



2 ¿QUÉ SON LAS APPS DE SALUD Y CÓMO PUEDEN AYUDARNOS?

Las apps de salud son aplicaciones diseñadas para apoyar y mejorar la salud, el bienestar y la gestión médica de los usuarios. Las apps de salud pueden promover la salud y la prevención primaria de enfermedades y ayudar a las personas con enfermedades crónicas a gestionar sus dolencias o mejorar la adherencia al tratamiento.



<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

Pueden informarle, por ejemplo, sobre sus pulsaciones, las dietas recomendadas, la calidad de su sueño o ayudarle a gestionar situaciones de estrés. En resumen, pueden ayudarte en muchas situaciones relacionadas con la salud. Pasemos a las siguientes secciones para ver con más detalle cómo utilizarlos.



3 CONSEJOS PARA HACERLO BIEN

En primer lugar, es muy importante conocer algunos consejos básicos sobre cómo utilizar las Apps de Salud, para poder sacar provecho de ellas. Aquí tienes algunos de ellos.

- ¿Dónde y cómo buscar aplicaciones de salud? Google Play Store (Android); App Store (Apple)



- Seleccione aplicaciones de salud validadas para huir de la desinformación, ya que hay aplicaciones que pueden agrupar información deficiente o incluso incorrecta.
- Seleccione aplicaciones de salud con un buen diseño, ya que un diseño pobre, como una interfaz de usuario poco amigable, puede llevar a un uso poco frecuente.
- Tenga cuidado con sus datos personales. Las apps de salud pueden requerir datos personales sensibles para su uso y correcto funcionamiento.
- Probar varias aplicaciones antes de comprometerse (por ejemplo, mediante una suscripción)
- **Estas aplicaciones no sustituyen a las consultas con médicos y otros profesionales de la salud. Sólo deben utilizarse como complemento.**



4 ÁMBITOS SANITARIOS EN LOS QUE LAS APPS DE SALUD PUEDEN SER ÚTILES

Nos gustaría compartir con usted algunas aplicaciones de salud recomendadas para áreas de salud más relevantes. Por supuesto, son sólo pequeños ejemplos. Le invitamos a que los utilice como punto de partida y luego haga su propia búsqueda sobre esta u otras áreas de salud.

Aplicaciones de salud para la actividad física

El objetivo de las aplicaciones de actividad física es aumentar la adherencia a la actividad física, permitiendo a las personas acceder a información y orientación sanitaria en cualquier momento. Las tecnologías permiten a las personas controlar, evaluar y dar instrucciones sobre el rendimiento de su actividad física.



<https://www.myfitnesspal.co>

Apps de salud para rutinas de descanso

Las aplicaciones para rutinas de descanso son aplicaciones móviles diseñadas y destinadas a mejorar la calidad del sueño. Con diferentes funciones, las aplicaciones de rutinas de descanso pueden ayudar a los usuarios a establecer prácticas de higiene del sueño.



<https://www.bettersleep.com>

Apps de salud para reducir la adicción a las pantallas y el consumo de sustancias

Estas aplicaciones pretenden evitar el uso excesivo de las pantallas y/o mejorar la supervisión para reducir el tiempo empleado. Además,

múltiples aplicaciones apoyan los procesos de abandono del tabaco.



<https://smokefreeapp.com/>



Aplicaciones de salud para la nutrición

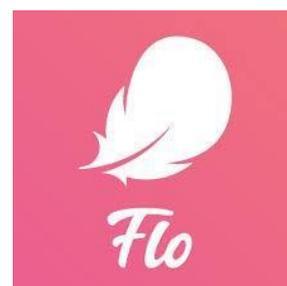
Las aplicaciones de nutrición pueden utilizarse para diferentes objetivos, por ejemplo, ganar o perder peso, comer de forma más saludable, ser más consciente o incluso otros aspectos de la vida (por ejemplo, maximizar el rendimiento laboral o deportivo).



<https://www.yazio.com/>

Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer

Las aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer pueden dividirse en cuatro principales según su finalidad: Ciclo Menstrual y Anticoncepción; Embarazo y Postparto; Cribado y Prevención; Perimenopausia y Menopausia.



<https://app.flo.health/>

Aplicaciones sanitarias para el cuidado de los niños

Estas aplicaciones están pensadas para ayudar a los nuevos padres en el cuidado de los recién nacidos en aspectos como los registros diarios, la alimentación, los consejos pediátricos, los hábitos de sueño o la lactancia.



<http://android.babytrackers.com/>

Aplicaciones sanitarias para personas mayores

Hay muchas aplicaciones de salud disponibles para las personas mayores. Algunas se ocupan del estado físico y mental de sus usuarios, mientras que otras tienen una clara implicación médica con el propósito de gestionar una enfermedad crónica o una discapacidad.



<https://elevateapp.com/>



Aplicaciones sanitarias para la salud mental

Las aplicaciones para la salud mental engloban un amplio abanico de aplicaciones, como el registro del estado de ánimo y el día a día del usuario; herramientas para el TEPT, la ansiedad y la gestión del estrés; ayuda para buscar apoyo psicológico, así como para enseñar e informar a los profesionales; ayuda para gestionar emociones y sentimientos.



<https://apps.apple.com/us/app/breathere/id425720246>

Aplicaciones para servicios sanitarios

Los sistemas sanitarios de los países europeos ofrecen un amplio abanico de ayudas en sus servicios a través de herramientas digitales. Esto incluye herramientas para mejorar el acceso al sistema, el contacto con los profesionales sanitarios o la compra de medicamentos, entre otras. Encontrará información específica sobre las principales características de los servicios sanitarios y las herramientas digitales relacionadas en España, Alemania, Francia, Grecia, Chipre e Italia aquí (en inglés): <https://training.apps4health.eu/courses/TMA114/>

Diviértete y obtén información útil mientras exploras las aplicaciones de salud