

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 2 - Sesión didáctica (2.1)
Cómo buscar y seleccionar
aplicaciones de salud



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



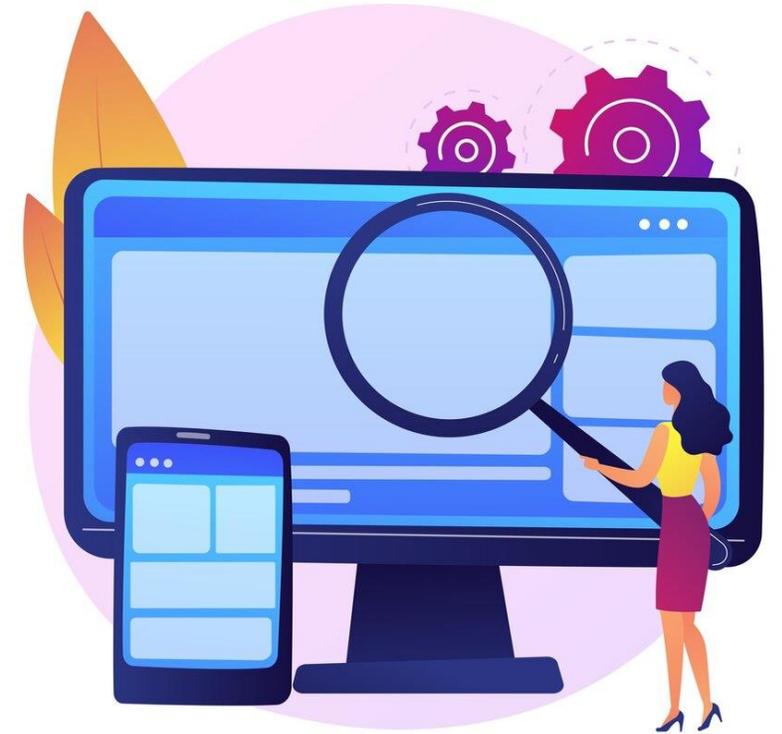


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

2

Cómo buscar y seleccionar aplicaciones de salud





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión didáctica: Contenido

1. ¿Por qué existen criterios de búsqueda para las aplicaciones de salud?
2. Áreas y aplicaciones típicas de las aplicaciones de salud
3. ¿Dónde y cómo buscar aplicaciones de salud?
4. Criterios para encontrar aplicaciones de salud buenas y fiables
5. Debate y evaluación





2 Cómo buscar y seleccionar aplicaciones de salud

Objetivos

- ✓ Proporcionar a los participantes los conocimientos necesarios para buscar aplicaciones sanitarias y encontrar lo que buscan.
- ✓ Proporcionar a los participantes criterios para seleccionar aplicaciones sanitarias fiables, sobre todo teniendo en cuenta que los datos sanitarios son especialmente sensibles.
- ✓ Dado que la alfabetización digital varía mucho dentro de la diversa comunidad inmigrante, este módulo pretende proporcionar información general y competencias en este ámbito que puedan ser de utilidad para todos, incluidos los inmigrantes, de modo que todos estén igualmente equipados.



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik





Competencias

- ✓ Los alumnos podrán buscar las aplicaciones de salud que más les interesen.
- ✓ El alumno será capaz de seleccionar aplicaciones sanitarias fiables y relevantes.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)



Información general - dirigirse a los inmigrantes

Los inmigrantes, como todo el mundo, son un grupo heterogéneo con distintos niveles de acceso y experiencia con los teléfonos inteligentes y las aplicaciones. Incluso con experiencia, no todos reflexionan sobre el proceso de elección y selección de apps. Dado que queremos promover el uso de aplicaciones sanitarias como herramienta adicional y complementaria en diferentes ámbitos de la salud, es importante llegar a un conocimiento y una comprensión compartidos sobre la búsqueda y selección de aplicaciones.





2.1.1

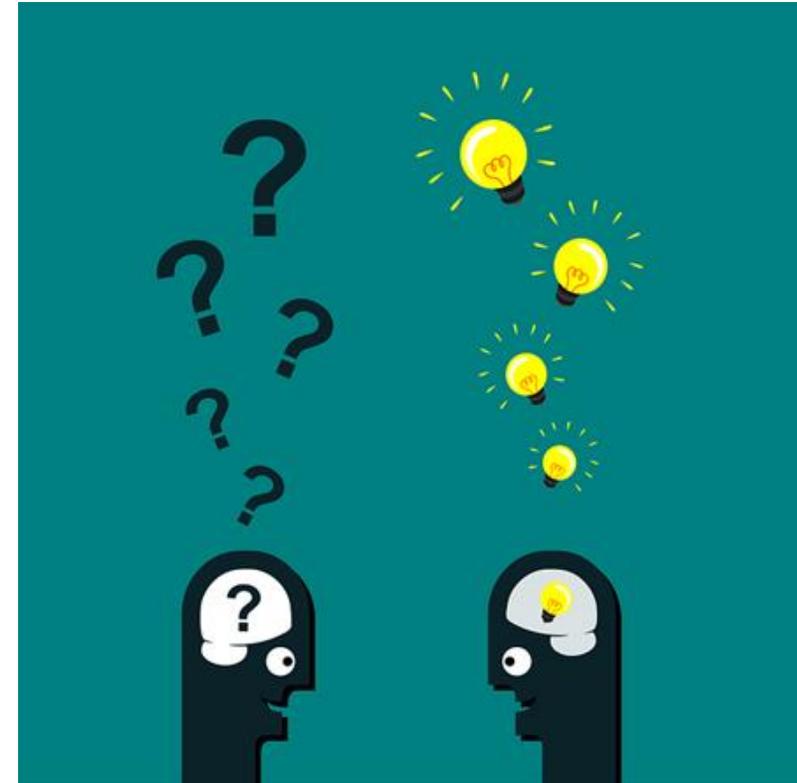
Por qué hay criterios de búsqueda para Health Apps?

Introducción

- El uso de Apps de Salud se extiende cada día más
- Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre cuando se recibe un tratamiento de un médico, la eficacia y veracidad de una aplicación de salud en muchos casos no está verificada científicamente ni validada de ninguna manera.
- Por lo tanto, la capacitación de los usuarios para poder diferenciar entre aplicaciones sanitarias "buenas" y "malas" es aún más importante.

Lluvia de ideas

- Entonces, ¿qué riesgos se le ocurren a la hora de utilizar aplicaciones de salud?



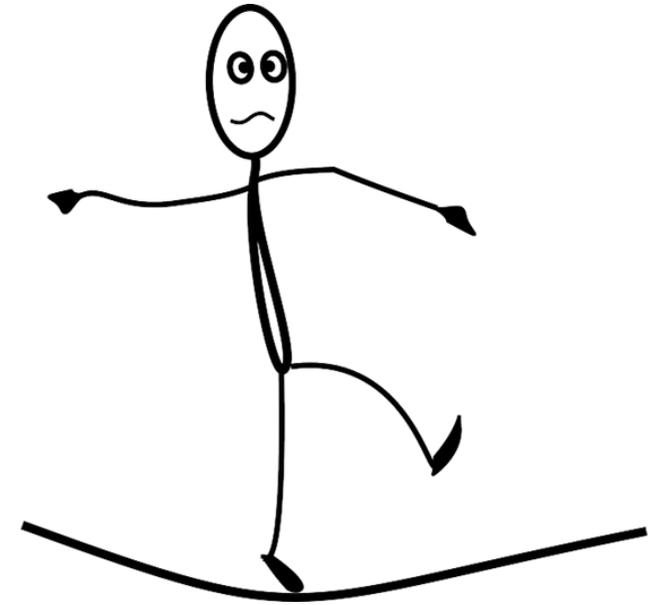
Información (errónea)

- Las aplicaciones pueden hacer afirmaciones falsas sobre la salud
- Las aplicaciones pueden contener información deficiente o incluso incorrecta.
- Una información errónea puede conducir a una evaluación incorrecta de la enfermedad, a tratamientos erróneos, a una mala toma de decisiones en general y a efectos adversos para la salud.



Mal diseño de la aplicación

Un mal diseño de la aplicación, como una interfaz de usuario incómoda, puede conducir a un uso infrecuente y a una menor adherencia al tratamiento cuando se utiliza además de una terapia.



Protección de datos personales sensibles

- Las aplicaciones sanitarias pueden requerir datos personales sensibles para ser utilizadas y funcionar correctamente.
- En muchos casos, esto puede ser problemático, ya que las aplicaciones de salud suelen ser gratuitas y, por tanto, dependen de otros métodos de refinanciación, como compartir datos personales de los usuarios con fines publicitarios con plataformas de medios sociales como Facebook o Instagram.
- Además, unas normas de protección de datos poco estrictas podrían aumentar el riesgo de fuga de información sanitaria y acarrear daños irrevocables a sus usuarios.



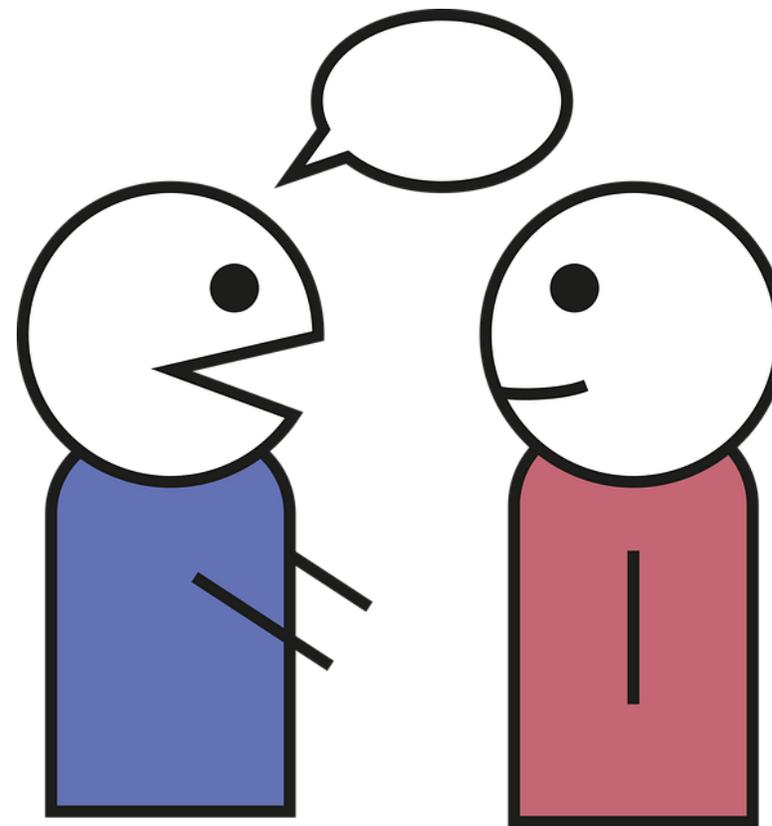


2.1.2

Áreas y aplicaciones típicas de Health App

Compartamos nuestra experiencia

- Si piensa en su propia experiencia con las aplicaciones de salud, ¿hay alguna que utilices actualmente o hayas utilizado en el pasado?
- ¿Qué aplicaciones de salud se te ocurren?

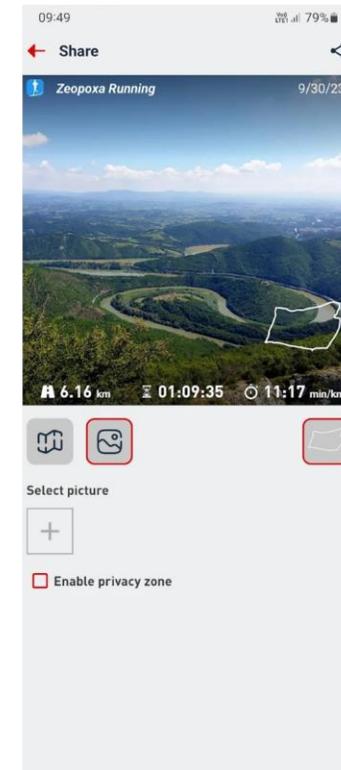
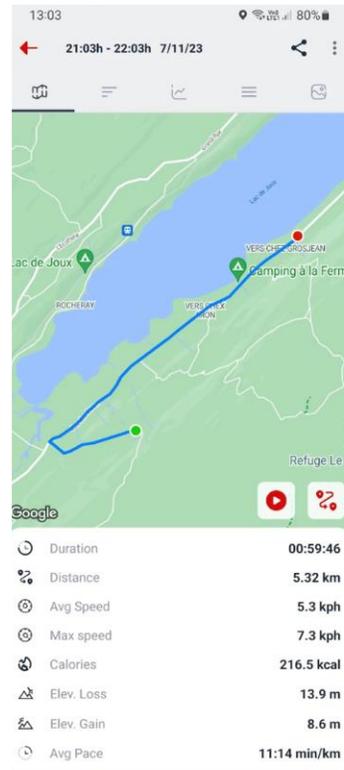
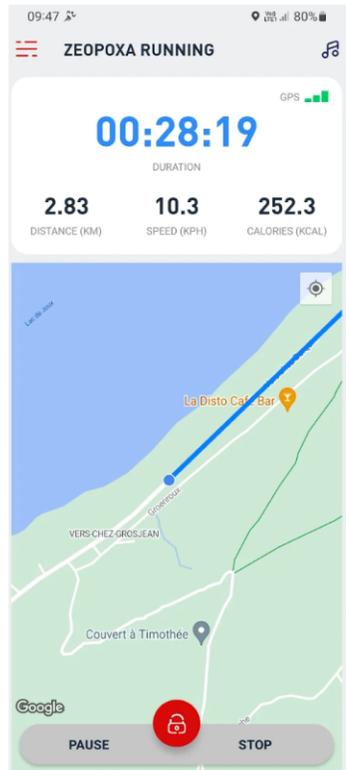


Fuente | [Licencia Pixabay](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Ejemplos de aplicaciones de salud: Running & Jogging, Run tracker



Ejemplos de aplicaciones de salud: NeuroNation - Entrenamiento cerebral

- <https://www.youtube.com/watch?v=8zyLk8PY03I>



Fuente: [Google Play Store - NeuroNation](#)



Fuente | [Licencia Pixabay](#)



Lluvia de ideas

- Echemos un vistazo más amplio.
- ¿En qué áreas diferentes de Health App puede pensar?



Ejemplos

- Podómetro y rastreador de actividad
- Gimnasia y Fitness
- Dieta y nutrición
- Salud mental y cognitiva
- Aplicaciones de gestión de Medicare (citas e historiales médicos)
- Gestión de enfermedades crónicas



Podómetro y rastreador de actividad

- Registra tus pasos
- Establecer objetivos diarios
- Mensajes push para recordarle su cuota diaria
- Motivación mediante la ilustración de los progresos
- Mejora de los parámetros de salud



Dieta y nutrición

- Seguimiento nutricional y calórico mediante lectura de códigos de barras
- Planes de comidas y recetas basados en sus preferencias
- Foro comunitario de apoyo y motivación





2.1.3

Dónde y cómo buscar aplicaciones de salud?

Tiendas de aplicaciones

- Google Play Store (Android)
- App Store (Apple)



Fuente: [Apple App Store](#); [Google Play Store](#)



Cómo encontrar una aplicación adecuada

- ¿Los primeros resultados son contenidos patrocinados?
- No caigas en la trampa de la colocación de productos en los resultados de búsqueda.
- Busque la etiqueta "ad" (anuncio) en los resultados de búsqueda y evite esos resultados.



Actividad

- Ahora es tu turno: ¿qué aplicaciones de salud puedes encontrar en las áreas de salud identificadas?
- Toma notas, volveremos sobre tus conclusiones al final de la sesión.





2.1.4

Criterios para encontrar aplicaciones de salud buenas y fiables

Lluvia de ideas:

- ¿Qué criterios se te ocurren para encontrar aplicaciones de salud buenas y fiables?



Fuente | [Licencia Pixabay](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Lista de comprobación: Compruebe si una aplicación es fiable y segura (1)

- Comprobar los desarrolladores de la aplicación
- ¿Han diseñado antes otras aplicaciones de salud?
- ¿Cuánto tiempo llevan desarrollando aplicaciones sanitarias?
- ¿Han consultado o colaborado con profesionales de la salud a la hora de desarrollar esta aplicación?



Lista de comprobación: Compruebe si una aplicación es fiable y segura (2)

- ¿Avalan la aplicación hospitales u organizaciones sanitarias de renombre?
- Esté alerta si una aplicación promete grandes resultados en poco tiempo
- No se deje engañar por los bonitos gráficos e ilustraciones



Lista de control: ¿La eficacia de la aplicación está validada por un organismo independiente?

- Comprueba si la aplicación ha sido probada y considerada satisfactoria por un estudio u otro organismo independiente y fiable.
- Hay que ser escéptico cuando los únicos datos sobre su eficacia los proporciona la propia empresa.
- Busca reseñas o informes de experiencias de otros usuarios.



Lista de comprobación: Compruebe si hay problemas de privacidad y seguridad

- ¿Dispone la aplicación de directrices de privacidad claras sobre cómo se almacenarán y utilizarán los datos compartidos a través de ella?
- ¿Pide la aplicación permiso para acceder a información no relacionada que pueda utilizarse con fines publicitarios u otros fines comerciales?
- ¿Te pide la aplicación los datos de tu tarjeta de crédito antes de utilizarla?



Lista de control: Elija aplicaciones que utilicen estrategias basadas en la evidencia

- Autocontrol/seguimiento
- Fijación de objetivos
- Señales o notificaciones push
- Recompensas de apoyo social



Lista de control: Pruebe varias aplicaciones antes de comprometerse (por ejemplo, mediante una suscripción).

- Tenga en cuenta que si el uso le resulta incómodo, lo más probable es que no lo utilice con regularidad.
- Comprueba si la aplicación requiere compras dentro de la aplicación para ser útil.



Actividad

Ahora que conocemos mejor los criterios que hay que tener en cuenta a la hora de seleccionar una aplicación de salud, formad grupos de 3 a 5 personas y debatid qué aplicación de las siguientes diapositivas deberíais seleccionar en función de esos criterios.



Ejemplo 1: Headspace

- App para mejorar tu salud mental a través de meditaciones guiadas y ejercicios de mindfulness
- Buenas críticas de sus usuarios - valorado con 4,8 de 5 Estrellas en App Store (Apple)
- Avalado por diversos estudios científicos de entidades independientes y reconocidas y publicados en revistas científicas
 - la Universidad del Noreste
 - Revista de Enfermería Pediátrica
- En la App Store no se indica explícitamente que los datos personales se transmitirán a terceros.
terceros



Actividad:

**¿Buen o mal ejemplo?
¡Debata!**

Mal

Bien



Ejemplo 2: Sleepio

- Aplicación para mejorar el sueño mediante un enfoque cognitivo-conductual a lo largo de seis semanas, por ejemplo, qué comportamientos cambiar para calmar una mente que, de otro modo, estaría acelerada.
- Técnicas cognitivo-conductuales respaldadas por décadas de investigación clínica y doce estudios controlados aleatorizados que abordaron la propia aplicación.
- No hay transparencia sobre qué entidades realizaron los estudios
- Indicación clara de lo que la aplicación puede y no puede conseguir
- No hay transparencia, ni sobre el número de descargas ni sobre la valoración de sus usuarios en la App Store



Actividad:

**¿Buen o mal ejemplo?
¡Debata!**

Mal

Bien



Actividad

- *¿Cuáles son tus resultados sobre qué aplicación elegir?*
- *Discutamos los resultados en el pleno.*



Actividad

- *Ahora: vuelva a los resultados de su búsqueda individual de aplicaciones de salud de hoy.*
- *Comprueba si las aplicaciones que has encontrado cumplen los criterios que acabas de conocer.*
- *¿Cuál es tu resultado? ¿Seguirías usando la aplicación o ahora la usarías con algunas limitaciones?*



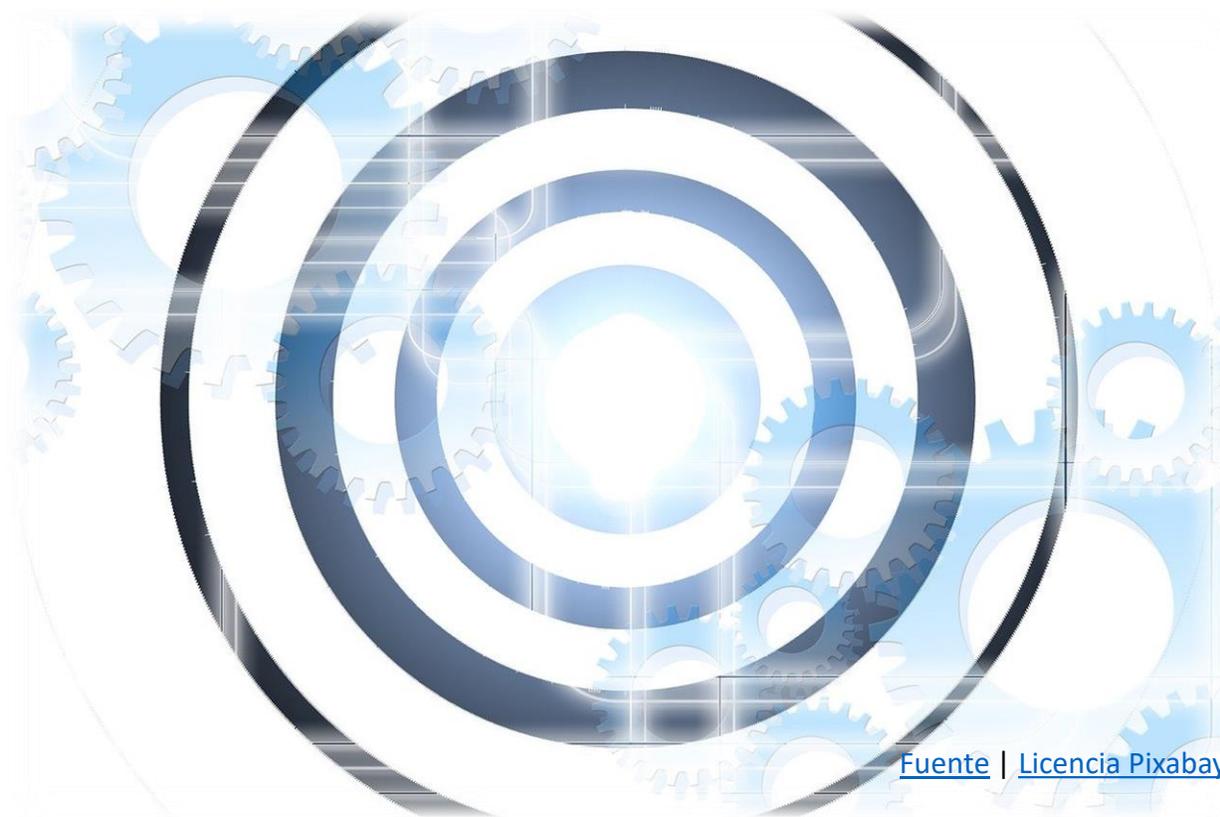


2.1.5

Debate y evaluación

Objetivos

- Resolver y aclarar los malentendidos surgidos de toda la información teórica anterior.
- Garantizar una comprensión profunda de los contenidos del módulo.
- Para evaluar el módulo.



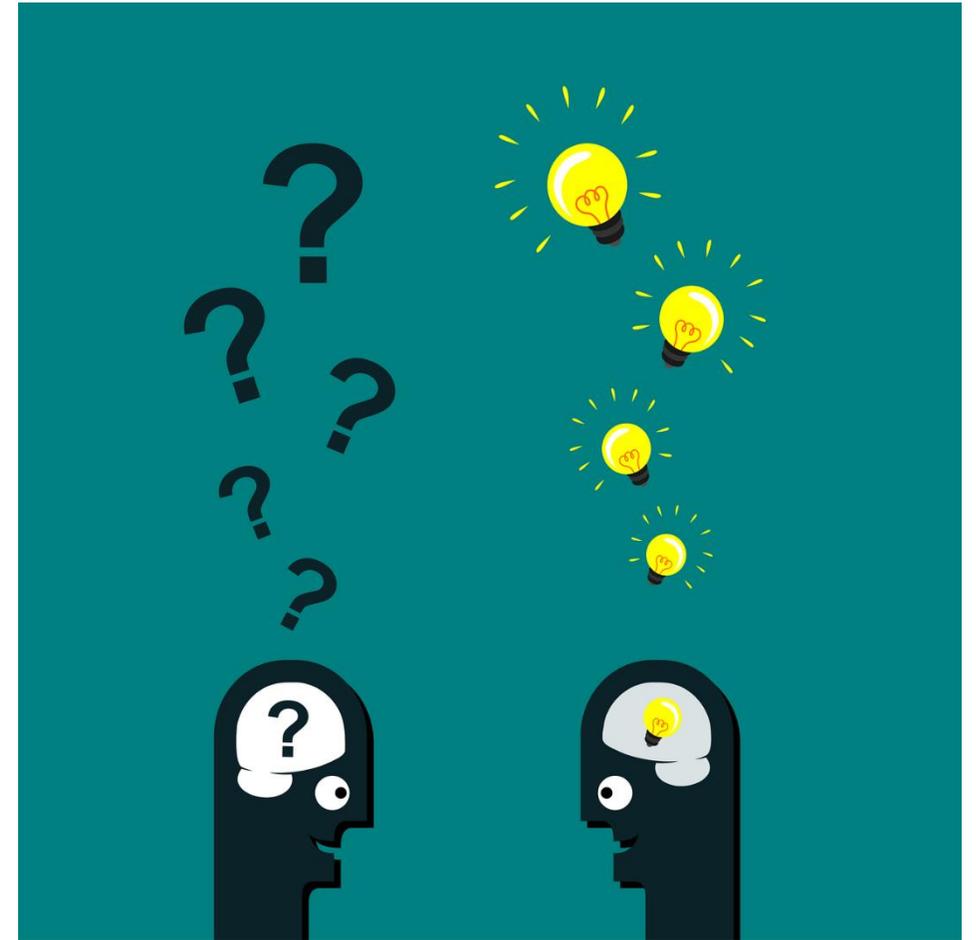
Fuente | [Licencia Pixabay](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Debate

- *¿Preguntas?*
- *¿Aclaraciones?*
- *¿Comentarios?*



Cuestionario de evaluación

El contenido del módulo fue estimulante e interesante (1 mínimo, 5 máximo)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

El contenido del módulo era claro, comprensible y fácil de seguir (1 mínimo, 5 máximo)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

El formador estaba bien preparado (1 mínimo, 5 máximo)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Cuestionario de evaluación

El módulo ha mejorado mis conocimientos sobre la materia (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Recomendaría este módulo a otras personas (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Estoy satisfecho con el módulo en general (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Referencias y lecturas complementarias

- Akbar, S., Coiera, E., & Magrabi, F. (2020). Safety concerns with consumer-facing mobile health applications and their consequences: A scoping review. *Revista de la Asociación Americana de Informática Médica : JAMIA*, 27(2), 330-340. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocz175>
- Albrecht, U.-V. (2016). Probabilidades y riesgos de las aplicaciones móviles de salud (CHARISMHA). Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.24355/dbbs.084-201210110913-73>
- Boudreaux, E. D., Waring, M. E., Hayes, R. B., Sadasivam, R. S., Mullen, S. y Pagoto, S. (2014). La evaluación y selección de aplicaciones móviles de salud: Estrategias para los proveedores de salud y organizaciones de salud. *Translational Behavioral Medicine*, 4(4), 363-371. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0293-9>
- Boulos, M. N. K., Brewer, A. C., Karimkhani, C., Buller, D. B. y Dellavalle, R. P. (2014). Mobile medical and health apps: State of the art, concerns, regulatory control and certification. *Online Journal of Public Health Informatics*, 5(3), 229. <https://doi.org/10.5210/ojphi.v5i3.4814>
- Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik. (2023, 5 de septiembre). Sicherheit bei Apps. https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Basischutz-fuer-Computer-Mobilgeraete/Schutz-fuer-Mobilgeraete/Sicherheit-bei-Apps/sicherheit-bei-apps_node.html



Referencias y lecturas complementarias

- Lecomte, T., Potvin, S., Corbière, M., Guay, S., Samson, C., Cloutier, B., Francoeur, A., Pennou, A., & Khazaal, Y. (2020). Mobile Apps for Mental Health Issues: Meta-Review of Meta-Analyses. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(5), e17458. <https://doi.org/10.2196/17458>
- Martínez-Pérez, B., La Torre-Díez, I. de, & López-Coronado, M. (2015). Privacidad y seguridad en apps móviles de salud: Una revisión y recomendaciones. *Revista de Sistemas Médicos*, 39(1), 181. <https://doi.org/10.1007/s10916-014-0181-3>
- Milne-Ives, M., Lam, C., Cock, C. de, van Velthoven, M. H., & Meinert, E. (2020). Mobile Apps for Health Behavior Change in Physical Activity, Diet, Drug and Alcohol Use, and Mental Health: Systematic Review. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3), e17046. <https://doi.org/10.2196/17046>
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2024, 28 de febrero). How To Find Reliable Health Information Online. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/how-find-reliable-health-information-online#apps>
- Papageorgiou, A., Strigkos, M., Politou, E., Alepis, E., Solanas, A., & Patsakis, C. (2018). Análisis de seguridad y privacidad de aplicaciones móviles de salud: El alarmante estado de la práctica. *IEEE Access*, 6, 9390-9403. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2018.2799522>
- Plachkinova, M., Andres, S. y Chatterjee, S. (2015). A Taxonomy of mHealth Apps -- Security and Privacy Concerns. En T. X. Bui & R. H. Sprague (Eds.), 2015 48th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS 2015): Kauai, Hawaii, USA, 5 - 8 January 2015 (pp. 3187-3196). IEEE. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2015.385>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión didáctica
de este módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.