



Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 1):8-12

ISSN: 2448-8011

App promotora de hábitos saludables (JIDAAPS Nutrición)

Propuesta Original

App promoting healthy habits (JIDAAPS Nutrición).

Montiel Cruz, Iván Edir¹; Oliveros Copto, Alexis Alfredo¹; Ortíz Hernández, Daniel Wenceslao¹; Ramírez Gómez, María Janet¹; Valdés Salgado, Alexis¹

Recibido: 15 Oct 2019, Aceptado: 15 Nov 2019, Publicado: 15 Marzo 2020

¹ Facultad de Nutrición, Universidad Veracruzana, región Veracruz

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son una de las principales causas de morbilidad y mortalidad existentes en el mundo. De acuerdo a algunos estudios como el Global Burden of Disease (2019) que se realizó a

195 países, describió que en el 2017 murieron alrededor de 17 millones de personas relacionadas con malos hábitos alimentarios como el bajo consumo de frutas, verduras, cereales integrales y un alta ingesta de sodio, sin mencionar los cientos de millones de personas que sufren

algún tipo de patología relacionada a malos hábitos alimenticios. Sin embargo, concluyen los autores que el estimar la cifra exacta no es posible, debido a que algunos países no cuentan con los registros completos, por lo que se cree que estas cifras son más elevadas de lo que se tiene documentado. (GBD, 2019)

En México, no se cuenta con estudios de cohorte similares, sin embargo, los datos que sí son visibles nos pueden dar un panorama de los efectos de los malos hábitos alimenticios, como lo son las Enfermedades No Transmisibles (ENT). En México y en el mundo las principales causas de muerte de acuerdo a cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS) son las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. (INEGI, 2015) (OMS, 2018) Es decir, que existen más muertes relacionadas a factores alimentarios que cualquier otra causa en el mundo, por ejemplo las guerras y los accidentes vehiculares.

Sin duda la mejor forma de evitar éstas enfermedades es mediante la prevención, y actualmente la forma mediante la cual se puede llegar a muchas más gentes es mediante el uso de la tecnología, y principalmente las tecnologías móviles.

Por ejemplo en el 2014 la Global System Mobile Association (GSMA) estimó que en el mundo existían más conexiones móviles que personas, alrededor de 7 422 millones de conexiones móviles para los 7 228 millones de personas censadas en ese momento. Otro dato interesante arrojado por la GSMA fue que en el mismo 2014 se superó por primera vez el número y el tiempo de

acceso a la web desde dispositivos móviles respecto a los accesos a internet mediante equipos de escritorio, esto quiere decir que hablar de tecnología y tecnología móvil será prácticamente lo mismo, porque prácticamente todo acceso a internet será a través de un dispositivo móvil. Es por ello que se vuelve un mercado de negocio y de impacto para las personas.

De acuerdo a lo descrito por Business Apps, se reveló que para el 2018, aproximadamente 780 millones de personas serán usuarios móviles, y para el 2020 se estima que el mercado de las aplicaciones móviles tendrá un valor cercano a los 80 mil millones de dólares. (Arévalo A. y Mirón C., 2017) (Santamaría P. y Hernández R, 2015)

Un ejemplo de ello fue una nota de la OMS en la cual describió “ los desarrollos destinados a la salud incluye principalmente aplicaciones (apps) destinadas directa o indirectamente a mantener o mejorar los comportamientos sanos, la calidad de vida y el bienestar de las personas”. Estas aplicaciones promotoras de la salud son denominadas como mSalud , y de acuerdo el informe de la OMS (2016) las califica como una gran oportunidad de promover los hábitos de vida saludable como lo expresa en los siguientes textos extraídos del informe (OMS., 2016):

“...Las tecnologías móviles se están convirtiendo en un importante recurso en la prestación de servicios de salud y la salud pública gracias a su facilidad de uso, enorme difusión y amplia aceptación. Según un informe de 2015 de la UIT, hay más de 7000 millones de suscripciones de telefonía móvil en todo el mundo, más del 70% de ellas en países de ingresos bajos o medianos. En muchos lugares, hay más

probabilidades de tener acceso a un teléfono móvil que a agua limpia, una cuenta bancaria o electricidad.”

“Las tecnologías móviles tienen el potencial de revolucionar la manera en que las poblaciones se relacionan con los servicios nacionales de salud. Está demostrado que las tecnologías móviles inalámbricas en la salud pública, denominadas «mSalud», potencian el acceso a la información, servicios y competencias sanitarios, además de fomentar cambios positivos en los comportamientos en materia de salud para prevenir el inicio de enfermedades agudas y crónicas.”

“la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible se reconoce que es necesario aumentar considerablemente el acceso a las tecnologías de la información y la comunicación. Dichas tecnologías podrían desempeñar una función muy importante para catalizar y medir los progresos hacia el logro de algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.”

“, la OMS ha reconocido el valor que las tecnologías de la información y la comunicación aportan a los sistemas y servicios de salud. Prueba de la prioridad que se otorga a esas tecnologías son las muchas resoluciones sobre ciber salud adoptadas por la Asamblea Mundial de la Salud y por los Comités Regionales.”

“apoyar y reforzar los esfuerzos en curso por elaborar orientaciones basadas en pruebas sobre el uso de mSalud con objeto de promover los servicios de salud integrados y centrados en las personas y la cobertura sanitaria universal.” (OMS, 2016)

Durante el 2017 se calculó que la tasa de descargas de aplicaciones en salud fue de 262 692 millones, sin embargo, también la tasa de abandono es muy alta y principalmente es relacionada con una mala experiencia de uso. Se calcula que el 52% de los usuarios de aplicaciones móviles cuando tienen una mala experiencia con ella, les hace menos propensos a involucrarse con ella. (Arévalo A. y Mirón C., 2017)

Sin embargo antes de ser lanzada una aplicación, alguna empresa o institución debe testar, de manera muy cuidadosa la aplicación antes de ser utilizada por el usuario para que tengas más probabilidades de éxito. Tales pruebas recomendables son medir la funcionabilidad, la facilidad de uso, la compatibilidad, el rendimiento y la seguridad. Además, las aplicaciones deben estar preparadas para responder correctamente a la consistencia y estabilidad durante la interrupción por parte de otras aplicaciones, la propia red o el mismo dispositivo en sí. Por ello, debe ser capaz de responder por igual a diferentes ecosistemas y a diferentes dispositivos en el caso de Android. (Arévalo A. y Mirón C., 2017)

Como se puede mostrar, el desarrollar una apps no es algo sencillo, por lo que requiero tiempo, y dedicación para su elaboración. Es por ello, que a pesar de existir un gran número de aplicaciones relacionadas al área de la salud, hasta el momento no hemos encontrado alguna que contenga las características de la JIDAAPS Nutrición.

La JIDAAPS Nutrición contará con ciertas bases fundamentales en su funcionamiento como lo serán:

- El recordatorio alimentario: contará con una alarma en la cual sonará cada 4 horas a partir de las 10am y terminando a las 10pm, a manera de evitar periodos largos de ayuno.
- Calendario de frutas y verduras: se mostrará el calendario por mes y sus días, en los cuales tendrá un acceso a las diferentes frutas y verduras de temporada, para fomentar su consumo
- Registro de hidratación: en la cual existirá un personaje virtual representativo del usuario que irá registrando su ingesta de agua por vasos y se irá llenando el personaje, el objetivo es llenar el de agua el personaje que será calculado mediante una fórmula hídrica que será personalizada para cada usuario de acuerdo a sus requerimientos
- Tips de estilos de vida saludable: en el cual se enviarán diariamente consejos, beneficios, mitos acerca de los diferentes temas como lo serán: nutrición, actividad física y sustentabilidad.
- Tips sobre sustentabilidad: donde se promoverá los actos de reciclar y no contaminar.

Además se planea que se siga expandiendo el catálogo de opciones de interacción para el usuario como crucigramas, preguntas y respuestas, juego de sopas, etc, para que el usuario ponga a prueba sus conocimientos sobre los hábitos saludables.

La aplicación será de fácil entendimiento, para que cualquier usuario pueda interactuar con ella sin problema.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Desarrollar e implementar una apps promotora de hábitos saludables y de sustentabilidad fácil de utilizar.

Objetivos específicos

- Monitorear los tiempos de comida
- Aumentar el consumo de agua, de frutas y verduras.
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas, alimentos procesados y altos en grasa, sodio, y energía
- Fomentar el ejercicio, la lactancia materna y la sustentabilidad
- Educación nutricional (tips, recomendaciones, trivias etc)
- Promover la sustentabilidad
- Concientizar sobre el calentamiento global y sus repercusiones

METODOLOGÍA

Se hará una campaña de difusión mediante redes sociales y con la ayuda de las páginas oficiales de la UV, para que se conozca la aplicación y sus beneficios. Se planea sea en la comunidad UV donde se inició el proyecto, y ver su impacto que será medido con una encuesta que se realizará antes de utilizar la apps y después de utilizarla. Una vez esté instalado en la comunidad UV se buscará ampliar los campos de aplicación así como su constante actualización. Uno de los objetivos es subirla a la plataforma de descargas de apps de google como play store.

CONCLUSIONES

La utilización de JIDAAPS Nutrición promoverá los estilos de vida saludable, beneficiando a la población como medio de comunicación de información práctica, verídica e inclusiva, mediante tips de nutrición (mitos y realidades), el fomento a la actividad física, el respetar horarios de comida, calendario de frutas y verduras de temporada, sustentabilidad alimentaria, lactancia materna y demás temas de interés y que son una problemática de salud pública. Como se ha expuesto, las principales causas de muerte en el mundo están relacionadas a malos hábitos, principalmente alimentarios y de actividad físicas. Por lo que el implementar esta herramienta preventiva, de concientización para fomentar estilos de vida saludable y de sustentabilidad, espera aportar una ayuda en este largo camino de mejorar los estilos de vida.

REFERENCIAS

1. Arévalo A. y Mirón C. (2017). Aplicaciones móviles en salud: potencial, normativas de seguridad y regulación. Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud, 1-13.
2. GBD. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet , 1-15.
3. INEGI. (2015). www.inegi.org.mx. Obtenido de www.inegi.org.mx: <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/defunciones.aspx?tema=P>
4. OMS. (24 de mayo de 2018). [www.who/int.es](http://www.who.int.es). Obtenido de www.who/int.es: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
5. OMS. (2016). mSalud: uso de las tecnologías móviles inalámbricas en la salud pública.
6. Santamaría P. y Hernández R. (2015). aplicaciones médicas móviles: definiciones, beneficios y riesgos. Salud Uninorte Barranquilla Col, 599-607.

