



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

212/1251 - ¿UTILIZAN NUESTROS PACIENTES APPS PARA MEJORAR SU SALUD?

M. Porquer Mezquida, R. Rodríguez Aguilar, M.A. Cos Bernaus, M. Villanueva Navarro, I. Perello García y M. Abellana Sangra

Médico de Familia. Área Básica de Salud Pla d'Urgell. Lleida.

Resumen

Objetivos: Determinar si nuestros pacientes de una zona rural utilizan APPs de salud y cuáles son las más usadas.

Metodología: Estudio observacional descriptivo transversal. Selección aleatoria de una muestra de pacientes de diferentes centros de salud rurales.

Resultados: De un total de 174 encuestados 55,2% son mujeres, 44,8% hombres, 87,7% son españoles. El 28,22% de la muestra tiene edades comprendidas entre 15-24 años, el 35,89% tiene entre 25-49 años y el 35,89% tiene entre 50-75 años. El 32,1% tienen estudios primarios o inferior, el 49,9% estudios secundarios y el 18% estudios universitarios. El dispositivo más utilizado es el smartphone con un 69,4%, seguido de la tablet con 16,08%, solo un 1% es smartwatch, 0,5% fitband i 0,5% smartTV. Un 12,5% no usan ningún dispositivo. El sistema operativo más usado es Android con un 82,9%, seguido de IOS con un 11,64%. El 29,5% tiene APPs relacionadas con la salud o estilo de vida, de estos el 46,9% las usan. El 51% de las APPs utilizadas están relacionadas con actividad física. 4,8% control de peso y dieta, 4,2% con el cese de hábitos nocivos. El 93% utiliza APPs gratuitas. El 47,6% la consultan a diario, un 31% semanalmente y el resto con menos frecuencia. La más utilizada es Runtastic seguida de Endomondo. El 41,7% la considera muy útil, el 31,1% bastante útil y el 27,1% poco o nada útil. La mayoría de pacientes que las usan dice que mejora su motivación.

Conclusiones: Sólo el 29,5% de los encuestados tienen APPs de salud, mayoritariamente en su smartphone, y de estos menos del 50% hace uso de ellas. Aproximadamente la mitad están relacionadas con la actividad física. El 93% usa APPs gratuitas.

Palabras clave: APP. Salud. Actividad física.