

MÓDULO 1



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

OBJECTIVOS



- **1. Explicación del Programa Erasmus Plus mHealth-presentación del proyecto y del programa**
- **2. Principios sobre mHealth (e-Health)-definiciones básicas e introducción**
 - 2.1.- APPs de salud-ejemplos, categorías**
 - 2.2.- Usos y utilidades-explicación del propósito**
- **3. Dificultades, barreras, necesidades-explicación de los principales problemas**

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

¿Qué es Erasmus+?

Erasmus+ es el programa de la UE de apoyo a la educación, la formación, la juventud y el deporte en Europa.

El programa 2021-2027 hace especial hincapié en la inclusión social, las transiciones ecológica y digital y el fomento de la participación de los jóvenes en la vida democrática.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

El programa también

- apoya el Pilar Europeo de Derechos Sociales
- aplica la Estrategia para la Juventud de la UE 2019-2027
- desarrolla la dimensión europea en el deporte

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**



¿En qué consiste este proyecto?

MENTAL MOBILE HEALTH se lanza con el OBJETIVO de aumentar las competencias de las personas con problemas de salud mental (PPSM) para mejorar su autogestión mediante la adopción de soluciones de salud móvil (mHealth).

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

¿Principios de salud digital?



Existe un término genérico para la salud digital: ciber salud (e-health).

La ciber salud (e-health) es todo lo relacionado con la salud que tiene aspectos digitales. Se refiere a todo el uso de la tecnología de la información y la comunicación en medicina (satélites, ordenadores, monitores...).

Esto es más de lo que queremos hablar en estas sesiones, así que no se preocupe.

De lo que vamos a hablar es de **mHealth**. ¿Tiene idea de lo que es?

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**



mHealth es la abreviatura de "mobile health" (salud móvil) y se utiliza para cualquier tratamiento, procedimiento médico, propósito, iniciativa de salud pública, bienestar, fitness, etc. que se utilice en dispositivos móviles.

Se utiliza en muchos lugares, contextos y por muchas personas diferentes. ¿Se te ocurre algún ejemplo?

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

- Educación y sensibilización
- Asistencia en línea
- Apoyo al diagnóstico y tratamiento
- Comunicación y formación del personal sanitario
- Seguimiento de enfermedades y brotes epidémicos
- Vigilancia a distancia
- Recogida de datos a distancia
- Bienestar
- Fitness

No nos interesan todas estas áreas. Lo que sí queremos saber es cómo utilizar la salud móvil. ¿Alguna idea?

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**



Aplicaciones

Como ya se ha dicho, la salud móvil se presta a través de dispositivos móviles: teléfonos, smartwatches, tablets...

Mientras que en el pasado varias iniciativas de salud móvil se realizaban a través del sistema SMS, en la actualidad se utilizan APPs para proporcionar servicios de salud móvil.

Estas aplicaciones ofrecen numerosos servicios, están en varios idiomas, etc. Las APPs de salud son, más que nunca, productos básicos.

Hay más de un millón de aplicaciones de salud y bienestar disponibles en las tiendas de aplicaciones de Apple y Google, y cada día se añaden más.

¿Se le ocurre alguna?

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**



Aplicaciones de Salud y Bienestar

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

La amplia gama de aplicaciones de salud y bienestar general disponibles incluye aplicaciones nutricionales como Loselt y MyFitnessPal, que te ayudan a hacer un seguimiento de tus hábitos alimenticios y de ejercicio y a perder peso, aplicaciones de fitness como Strava, Fitplan y Aaptiv, rastreadores del sueño como Sleep Cycle y aplicaciones de bienestar mental como Calm, Headspace y Happify. Varias de estas aplicaciones vienen preinstaladas en los teléfonos y registran los pasos, el ritmo cardíaco, etc., y están diseñadas para su uso con relojes, fitbits y otras tecnologías portátiles.



Estas son, con diferencia, las aplicaciones más comunes

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**



Aplicaciones de Gestión de la Salud

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**



Estas aplicaciones suelen ofrecer herramientas generales de gestión de la salud, como el seguimiento de la medicación y recordatorios, así como funciones específicas de la enfermedad, como el seguimiento de la glucosa en sangre para las personas con diabetes o la notificación de hemorragias para las personas con hemofilia. Muchas de estas aplicaciones también pueden configurarse para compartir información directamente con el médico.

Para quienes busquen una aplicación que les ayude a gestionar una enfermedad concreta, una buena fuente de recomendaciones serían las entidades que trabajan con ese tipo de dolencias

Gracias a este tipo de proyectos, muchas instituciones tienen una o varias aplicaciones propias que te ayudan a gestionar tus visitas, recetas e historia clínica electrónica.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**



Aplicaciones de Telesalud y Telemedicina

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

Actividad: ¡comprueba tu teléfono!

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

Conclusiones



La salud móvil es muy variada y existen soluciones para TI.

¿Se le ocurre algún riesgo?

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

Existen 2 riesgos generales:

- 1- pérdida de privacidad
- 2- falta de control de calidad

También hay muchas ventajas.

Piense en algunas

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

Ventajas

- 1-Personalizado
- 2-Seguridad
- 3-Sin esperas
- 4-Bajo coste
- 5-No invasivo

Repasemos hasta aquí y nos volvemos a ver en ...

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**