

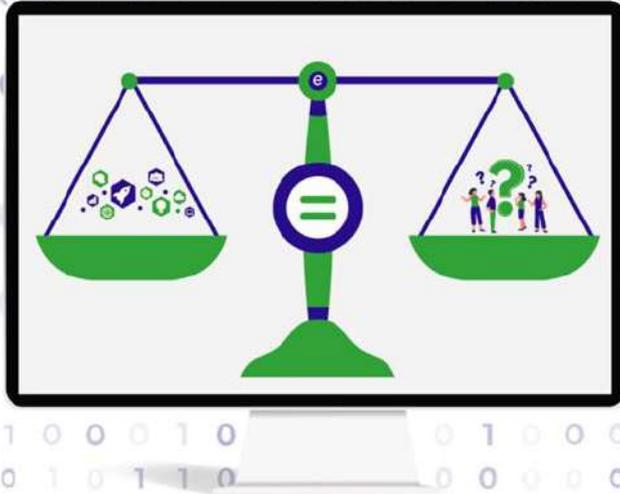
Sanidad electrónica

Cómo la tecnología cambia nuestra forma
de gestionar la salud

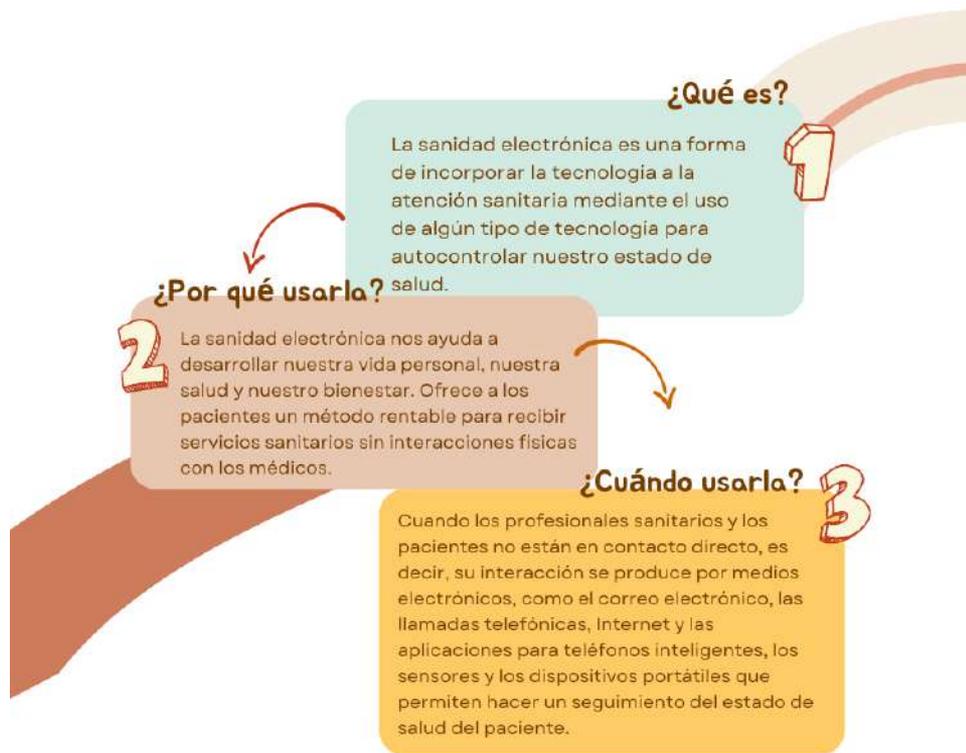
Lección 1.

La importancia de la alfabetización en la sanidad electrónica

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



Introduzcámonos en la sanidad electrónica:



Sin alfabetización no hay sanidad electrónica

La **alfabetización sanitaria electrónica** es la capacidad de buscar, encontrar, comprender y evaluar información sanitaria procedente de fuentes electrónicas, es decir, Internet, y aplicar los conocimientos adquiridos para abordar o resolver problemas de salud.

Ejemplo:

Me encuentro mal y no estoy segura de lo que significan mis síntomas. Navego por Internet y encuentro muchos sitios que hacen referencia a mis síntomas, pero todos tienen conclusiones diferentes. Debo ponerme en contacto con mi médico pero no puedo estar físicamente presente debido al trabajo. Así que me pongo en contacto con mi médico por teléfono, para que me oriente sobre si las fuentes que he descubierto son fiables y la información es fidedigna.



La alfabetización en sanidad electrónica puede ser útil cuando:

Programar una cita en línea



- ✓ Permite a los pacientes reservar o reprogramar citas con sus profesionales sanitarios.

Recibir consultas de telemedicina



- ✓ Permitir a los pacientes recibir consultas médicas a través de videollamadas o llamadas de voz, evitando la necesidad de una visita en persona.

La alfabetización en sanidad electrónica puede ser útil cuando:

Gestión de historiales médicos personales

- ✓ Permite a los pacientes acceder a su información sanitaria personal y gestionarla, incluidos los resultados de pruebas, medicamentos e historial médico.

Tener acceso a recursos de información sanitaria

- ✓ Proporcionar acceso a artículos, vídeos y material educativo sobre diversos temas de salud, así como a comunidades y foros en línea de apoyo y asesoramiento.



La alfabetización en sanidad electrónica puede ser útil cuando:

Control remoto mediante sensores y dispositivos portátiles

- ✓ Utilización de dispositivos portátiles o sensores digitales para controlar el estado de salud de los pacientes y compartir los datos con los profesionales sanitarios.

Gestión de la medicación

- ✓ Proporcionar recordatorios y alertas para tomar medicamentos, pedir recambios y hacer un seguimiento del historial de medicación.

Seguimiento de los progresos mediante aplicaciones de fitness y bienestar

- ✓ Ofrece programas personalizados de ejercicio y nutrición, seguimiento de los progresos y apoyo para mantener hábitos saludables.





Evalúa tus propios conocimientos sobre la sanidad electrónica

Veamos si puedes evaluar tus propios conocimientos sobre la sanidad electrónica y los servicios en línea.

Pasa a la siguiente diapositiva.....



Actividad en clase 1: Alfabetización en sanidad electrónica

¿Cómo crees que podrían afectarte personalmente los conocimientos sobre ciber salud?

¿Hasta qué punto sabes utilizar los servicios en línea para gestionar tu salud?

¿Crees que los servicios de salud electrónica son útiles? ¿En qué medida?

*Haz el test de alfabetización
en sanidad electrónica para averiguarlo.*



¡Gracias!



Síguenos en Facebook!



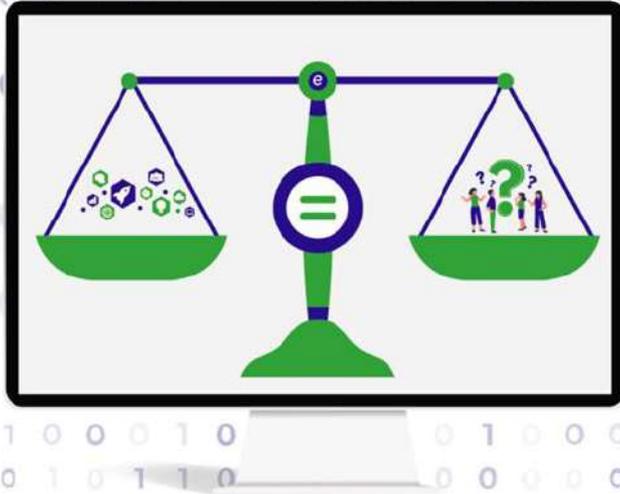
Sanidad electrónica

**Cómo la tecnología cambia nuestra forma
de gestionar la salud**

Lección 2.

***Comprender nuestros conocimientos sobre
nutrición, fitness y gestión de la salud***

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



Usar servicios en línea:

- Acceso a una amplia gama de recursos e información al alcance de la mano, por ejemplo, investigación de síntomas, búsqueda de artículos médicos fiables o conexión con profesionales sanitarios a través de la telemedicina,
- Empoderarnos con conocimientos y tomar decisiones informadas sobre nuestra salud.



Gestión de la nutrición al utilizar servicios en línea

Plataformas y aplicaciones en línea:

- Permiten a los usuarios acceder a abundante información nutricional, como listas de ingredientes, tamaños de las raciones y desgloses de nutrientes, lo que facilita la elección de alimentos con conocimiento de causa.
- Ofrecen una increíble gama de recursos y herramientas para apoyar los objetivos dietéticos y nutricionales de las personas, desde planes de comidas personalizados, bases de datos de recetas, rastreadores de calorías, hasta incluso asesoramiento nutricional virtual.
- Ofrecen información valiosa, hacen un seguimiento de nuestro progreso y proporcionan opciones más saludables para lograr un estilo de vida más sano.



Gestión de la nutrición al utilizar servicios en línea

Plataformas y aplicaciones en línea:

- Proporcionan acceso a una amplia gama de rutinas de entrenamiento, tutoriales de ejercicios y planes de fitness adaptados a necesidades y preferencias específicas, con funciones como el seguimiento del progreso, el entrenamiento virtual y el apoyo de la comunidad, que pueden ayudar a las personas a mantenerse motivadas y responsables.
- Ofrecen funciones interactivas, como clases en directo o sesiones virtuales de entrenamiento personal, que permiten a los usuarios hacer ejercicio desde la comodidad de sus hogares.
- Permiten gestionar las rutinas de ejercicio, realizar un seguimiento de los progresos y avanzar hacia un estilo de vida más saludable.



Gestión de los conocimientos sanitarios al utilizar servicios en línea

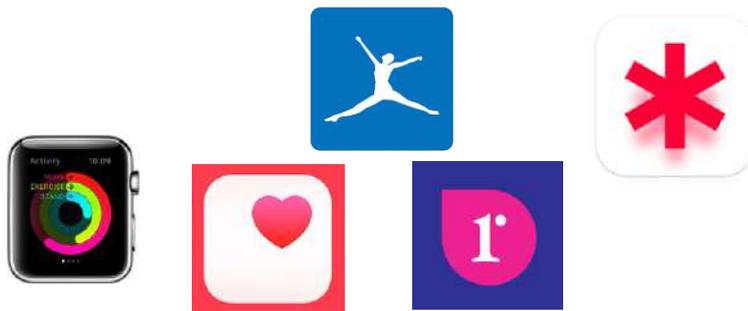
Plataformas y aplicaciones en línea:

- Permiten informarnos sobre enfermedades, tratamientos y medidas preventivas concretas.
- Proporcionan herramientas para el seguimiento de datos personales de salud, como niveles de forma física, patrones de sueño y constantes vitales, que pueden ayudarnos a controlar su bienestar general.
- Disponen de abundante información a través de recursos como artículos médicos, estudios de investigación, comprobadores de síntomas y foros de salud, que nos permiten acceder a información sobre diversos temas de salud.
- Transmiten valiosos conocimientos, que nos permiten tomar decisiones informadas sobre nuestra salud y participar activamente en nuestro propio bienestar.

Aplicaciones sanitarias más conocidas

- ✓ Ofrece una visión completa de la forma física de la persona, detalles de la actividad, entrenamientos, pasos diarios y seguimiento de la dieta, horario de sueño, recordatorios para registrar los horarios de los medicamentos, almacenamiento de registros de salud como alergias, resultados de laboratorio, enfermedades crónicas como diabetes, insuficiencia cardíaca, etc., comparte la ubicación con los contactos de emergencia en caso de emergencia, por ejemplo, un ataque al corazón.

- Apple Fitness+
- Apple Health
- My Fitness Pal
- Rimidi App
- Medical ID App



Juegos de salud más conocidos

- ✓ Los videojuegos especiales se consideran recursos de aprendizaje para las personas que desean saber más sobre enfermedades, consejos sanitarios, medicación, sueño, salud mental, energía, composición corporal, digestión y forma física.

- [Mango Health App](#)
- [Hartgame](#)
- [Health IQ Test](#)



Tecnología portátil más conocida

- ✓ Dispositivos portátiles como ropa inteligente, pulseras, gafas, relojes, zapatos, calcetines, gorras, brazaletes, etc., controlan y recopilan información sobre nuestra salud y estado físico, es decir, realizan un seguimiento de las constantes vitales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, los pasos, las calorías, la calidad del sueño, la detección de caídas, la adherencia a la medicación, los niveles de azúcar en sangre, etc.

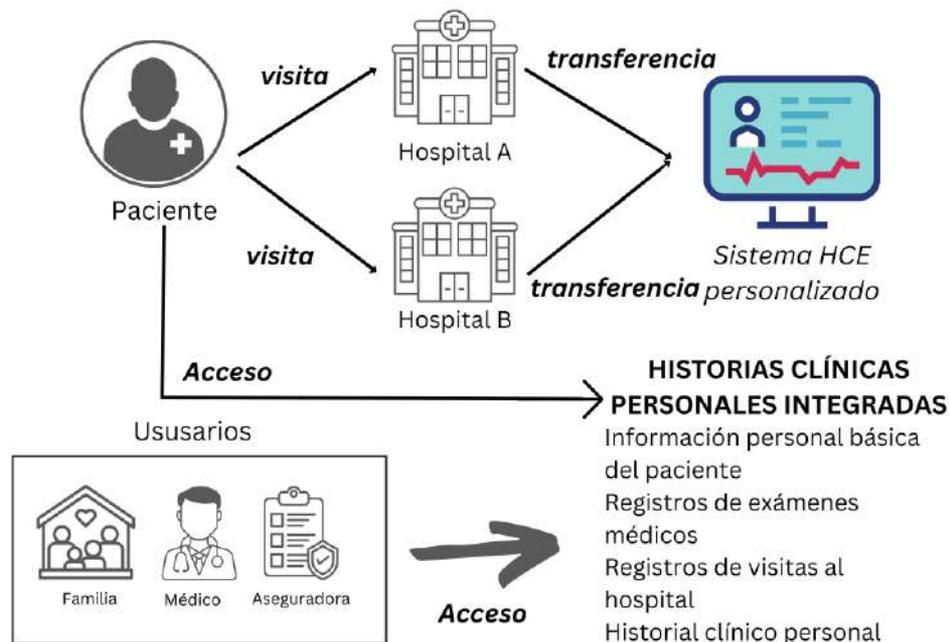
- Reloj inteligente
- Tensiómetros
- Medidores de glucosa
- Monitores de ECG



Tipos más conocidos de sanidad electrónica y su significado

1. Historia clínica electrónica (HCE):

- ✓ Recoge información sanitaria electrónica sobre un paciente, que incluye su historial médico, medicamentos y alergias, estado de vacunación, resultados de pruebas de laboratorio, radiografías, constantes vitales, estadísticas personales como edad y peso, notas de evolución y detalles de problemas.



Tipos más conocidos de sanidad electrónica y su significado

2. Prescripción electrónica:

- ✓ Acceso a las opciones de prescripción, impresión de recetas a los pacientes y, en ocasiones, transmisión electrónica de las recetas de los médicos a los farmacéuticos.

1. Medicamentos solicitados



El paciente solicita una reposición de la medicación o el médico prescribe una receta nueva o actualizada. El médico introduce las órdenes de medicación en un sistema de registro electrónico. Si el medicamento es un narcótico, el médico deberá autenticarse mediante una aplicación de teléfono móvil.

2. Transmisión de recetas



Se crea una transacción electrónica y se envía desde el HCE al proveedor de recetas electrónicas. Incluye los datos del paciente, la medicación y el médico.

3. Enviar a la farmacia



Un proveedor de recetas valida las credenciales del médico y la información sobre la medicación. La solicitud de surtido de medicamentos se transmite a la farmacia local para su suministro.

4. Mensaje de vuelta al médico



Una farmacia local envía un mensaje sobre el estado de la reposición al médico a través del proveedor de recetas electrónicas.

5. Receta dispensada



La farmacia surte la receta y lo notifica al paciente por teléfono o mensaje de texto.

6. Recogida de recetas



El paciente recoge los medicamentos. La farmacia, el proveedor de prescripción electrónica y el médico prescriptor pueden acceder a la información sobre las reposiciones restantes.



Tipos más conocidos de sanidad electrónica y su significado

3. Telesalud, telemedicina y telerehabilitación:

- ✓ La telemedicina es el diagnóstico y tratamiento físico y psicológico a distancia, incluida la telemonitorización de los datos del paciente y la videoconferencia.
- ✓ La telerehabilitación es el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para prestar servicios de rehabilitación a personas a distancia en su domicilio u otros entornos, también conocida como, telecomunicación (comunicación a distancia).
- ✓ Telesalud: los habitantes de zonas remotas con acceso limitado a la sanidad pueden recibir la atención médica que necesitan ahorrando tiempo, dinero y gastos de desplazamiento a médicos y pacientes.



Tipos más conocidos de sanidad electrónica y su significado

4. Informática de la Salud para el Consumidor

- ✓ Los pacientes utilizan los recursos electrónicos, es decir, Internet, como herramienta de búsqueda de información sobre afecciones y tratamientos médicos para gestionar sus problemas de salud. Así, los pacientes interactúan directamente con el sistema sanitario en línea, sin la presencia de un profesional sanitario.
- ✓ Los pacientes pueden utilizar dispositivos, como ordenadores, teléfonos móviles/tabletas o cualquier dispositivo de monitorización que tengan en casa, mediante distintos métodos, es decir, voz, SMS, Internet, correos electrónicos, que se organizan a modo de aplicación, para interactuar con los proveedores de asistencia sanitaria (médicos, hospitales).

Informática de la Salud para el Consumidor



Tipos más conocidos de sanidad electrónica y su significado

5. mHealth (salud móvil)

- ✓ Uso de dispositivos móviles, teléfonos inteligentes y dispositivos electrónicos portátiles con fines sanitarios.



Tipos más conocidos de sanidad electrónica y su significado

6. Sensores y dispositivos portátiles:

- ✓ Estos dispositivos permiten vigilar continuamente la salud y prevenirla a bajo coste. Los sensores pueden integrarse en diversos accesorios como ropa, gorras, pulseras, calcetines, zapatos, gafas y otros dispositivos como relojes de pulsera, auriculares y teléfonos inteligentes.
- ✓ En el caso de los dispositivos de salud electrónica, las tecnologías vestibles recogen una gran cantidad de datos personales, los almacenan en plataformas en la nube, son supervisados por médicos y activan notificaciones en caso de datos inusuales, por ejemplo, infarto de miocardio, etc.



TECNOLOGIA PORTÁTIL



Actividad en clase 2: Pon a prueba tus conocimientos sobre nutrición, forma física y salud

¿Crees que es importante gestionar nuestra salud en Internet? ¿Por qué?
¿Te parecen útiles los servicios sanitarios en línea?

*Pon a prueba tus conocimientos
para averiguarlo.*



¡Gracias!



Síguenos en Facebook!

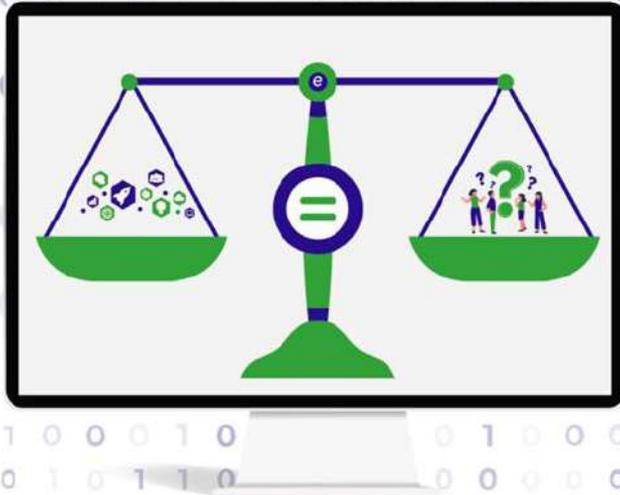


Sanidad electrónica

Cómo la tecnología cambia nuestra forma
de gestionar la salud

Lección 3.

*La importancia de los servicios en línea en
la sanidad electrónica*



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



Cofinanciado por
la Unión Europea

LA SANIDAD ELECTRÓNICA ES SANIDAD INTELIGENTE: Tecnologías y servicios actuales



Cinco razones por las que la sanidad electrónica es una salud inteligente para los pacientes:

- ✓ Mejora el acceso a los historiales médicos
- ✓ Reduce los costes
- ✓ Aumenta la calidad
- ✓ Proporciona medicina personalizada
- ✓ Permite gestionar y realizar un seguimiento eficaz de las actividades de salud y bienestar.

Ventajas de utilizar los servicios de sanidad electrónica

1. Mejor control del paciente

La comunicación es más fácil con este nuevo canal digital, que ayuda a acortar distancias entre médicos y pacientes. La tecnología también permite controlar el estado del paciente y registrar su evolución en tiempo real.



Ventajas de utilizar los servicios de sanidad electrónica

2. Pacientes más informados

Como pacientes, podemos tomar mejores decisiones sanitarias cuando las entendemos y tenemos el poder de gestionar nuestra propia salud. Las TIC también facilitan el acceso a guías y buenas prácticas, muy útiles, por ejemplo, durante una pandemia si proceden de fuentes fiables.



Ventajas de utilizar los servicios de sanidad electrónica

3. Fomentar hábitos más saludables

Las nuevas tecnologías están cambiando nuestra forma de cuidarnos con aplicaciones y dispositivos que registran lo que comemos, cuánto ejercicio hacemos, cuánto tiempo o profundamente dormimos y a qué ritmo late nuestro corazón.



Ventajas de utilizar los servicios de sanidad electrónica

4. Mayor facilidad de decisión para el personal sanitario

La sanidad electrónica también transforma la forma en que los profesionales tratan las enfermedades. Las TIC pueden ayudar, por ejemplo, a identificar más fácilmente los tratamientos óptimos o a detectar enfermedades en una fase temprana.



Beneficios de usar los servicios de sanidad electrónica

5. Asistencia sanitaria más accesible e igualitaria

El acceso a la asistencia sanitaria ya no está limitado por el tiempo y el espacio, lo que significa evitar desplazamientos innecesarios. Además, la tecnología acerca la asistencia sanitaria a más personas, especialmente a pacientes en riesgo de exclusión, lo que supone igualdad de oportunidades para todos.



Beneficios de usar los servicios de sanidad electrónica

6. Hospitales y centros de salud más eficientes

Las instalaciones conectadas suponen un sistema sanitario racionalizado, que minimiza la posibilidad de errores humanos y reduce los costes.





Ahora veámoslo en la práctica...

¿Qué es un perfil sanitario electrónico?

Se trata de un documento en línea que reúne toda la información sobre la salud de una persona y puede mantener a sus ayudantes (familiares, amigos, médicos, etc.) al día sobre su estado de salud.



Actividad en clase 3: Configura tu perfil de sanidad electrónica

¿Por qué instalarlo?

Para mantener un seguimiento de buena calidad que identifique los problemas y le ayude a entender qué los ha causado y qué tipo de cambios son necesarios para solucionarlos.

- Que te recuerden si eres muy activo o poco activo,
- Dice si bebes suficiente agua o no,
- Te recuerdan que debes tomar tus medicinas a tiempo,
- Puedes realizar un seguimiento de tus pasos diarios y tu actividad,
- Puedes medir sus niveles de azúcar en sangre y otros problemas relacionados con la salud, etc.



Actividad en clase 3: Crea tu perfil de sanidad electrónica

¿Es fácil instalarlo?

Las siguientes instrucciones te guiarán para hacerlo. ¡Presta atención!

Al final podrás seguir y controlar tus datos de salud y recibir notificaciones recordatorias sobre tu(s) medicación(es).

**Estas instrucciones están dirigidas a los usuarios de iPhone*.*





Actividad en clase 3: Configura tu perfil de sanidad electrónica

¿Eres usuario/a de iOS?

Puedes seguir las instrucciones de la siguiente diapositiva 😊



¿Sabes cómo configurar tu perfil de salud electrónica?

PARTE A: CONFIGURA TU PERFIL DE SANIDAD ELECTRÓNICA

01. Abre la app Salud y busca la pestaña Resumen.
02. Haz clic en tu foto de perfil en la esquina superior derecha.
03. Haz clic en Detalles de salud y, a continuación, Editar.
04. Añade tus datos, como nombre, fecha de nacimiento, edad, sexo, grupo sanguíneo, etc.
05. Haz clic en Hecho.

¿Sabes cómo configurar tu perfil de salud electrónica?

Nota I: También puedes configurar tu Identificación Médica añadiendo enfermedades, alergias y reacciones, o medicamentos, o registrarte para ser donante de órganos desde tu perfil.

Nota II: También puedes añadir contactos de emergencia. Los contactos de emergencia recibirán un mensaje informándoles de que ha llamado a los servicios de emergencia cuando utilices Emergency SOS. Tu ubicación actual se incluirá en estos mensajes.





PARTE B: AÑADE INFORMACIÓN SOBRE TU SALUD

01. **Abre** la aplicación Salud y **haz clic** en la pestaña Examinar en la parte inferior.

06. **Añade** la Dosis del Medicamento, es decir, mg, mcg, g, ml, %, y **toca** la pestaña Siguiente.

02. **Haz clic** en una categoría, como Medicamentos.

07. **Haz clic** en Omitir si no deseas continuar con el paso 06.

03. **Haz clic** a Añadir un medicamento.

08. **Añade** la frecuencia de toma y **haz clic** en Siguiente.

04. **Añade** el nombre del medicamento y **haz clic** en Siguiente..

09. **Elige** la forma de la medicina u omite, a continuación, **haz clic** en Siguiente.

05. **Selecciona** el tipo de medicación y **haz clic** en Siguiente.

10. **Revisa** tus datos y **añade** cualquier detalle o nota opcional.

11. Cuando termines, **haz clic** en Hecho.





¿Sabes cómo configurar tu perfil de salud electrónica?

 ***¡Felicidades! ¡Lo has conseguido!*** 

¿Te ha resultado difícil configurar tu perfil sanitario?

¿Crees que es útil? ¿Por qué?





Actividad en clase 3: Configura tu perfil de sanidad electrónica

¿Eres usuario de Android?

Puedes seguir las instrucciones de la siguiente diapositiva 😊





¿Sabes cómo configurar tu perfil de salud electrónica?

Paso 1: Busca aplicaciones de salud y forma física en Google Play Store y lee las reseñas y descripciones para encontrar una que se adapte a tus necesidades. Las opciones más populares son Google Fit, Samsung Health, MyFitnessPal o Fitbit.

Paso 2: Una vez que te hayas decidido por una aplicación, pulsa el botón "Instalar" en su página de Google Play Store y espera a que se descargue e instale en tu dispositivo Android.

Paso 3: Abre la aplicación y busca una opción como "Registrarse" o "Crear cuenta". A continuación, sigue las instrucciones en pantalla para proporcionar la información necesaria, como tu dirección de correo electrónico, nombre de usuario y contraseña.



Do you know how to set up your e-Health Profile?

Paso 4: Una vez que hayas creado una cuenta o iniciado sesión, la aplicación te guiará normalmente a través del proceso de configuración de tu perfil de salud. Es posible que te pida que introduzcas datos como tu edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad.

Paso 5: Si dispones de dispositivos de seguimiento de la actividad física, smartwatches u otros dispositivos compatibles, es posible que tengas la opción de conectarlos a la aplicación. Esto permite un seguimiento más preciso de los datos y proporciona una visión holística de tu salud y forma física.

Paso 6: Una vez que hayas configurado tu perfil de salud, tómate un tiempo para explorar las funciones de la aplicación. Familiarízate con la interfaz de la aplicación y empieza a utilizarla para realizar un seguimiento de tu salud.





¿Sabes cómo configurar tu perfil de salud electrónica?

🌟 ¡Felicidades! ¡Lo has conseguido! 🌟

¿Te ha resultado difícil configurar tu perfil sanitario?

¿Crees que es útil? ¿Por qué?



¡Gracias!



Síguenos en Facebook!

