

Apps i salut, un pas endavant

#salut20comb

CONTRO-STEROL

www.4appes.com

OBJECTIU DE L'EXPERIÈNCIA

- **CONTRO-STEROL** es una aplicación para dispositivos móviles con sistema operativo **iOS o Android**, dirigida a pacientes con **hipercolesterolemia**. Esta herramienta trata de conseguir que el paciente lleve un **control adecuado** de su patología, siguiendo los criterios de alimentación adecuada, práctica de ejercicio diario y toma de medicación en caso necesario.
- El objetivo de esta app es convertirse en una **herramienta útil** y eficaz, pero a la vez sencilla y amena, para el paciente con colesterol elevado. Además, la información que el paciente introduce y los **gráficos** que crea la app, pueden ser **interesantes para el médico de Atención Primaria**

DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

Para conseguir los objetivos anteriormente citados CONTRO-STEROL consta de las siguientes secciones:

- “MI DIARIO”

El paciente deberá introducir unos **datos fijos** como edad, peso y sexo. Además, podrá aportar **datos sobre hábitos** relacionados con la disminución del colesterol. En este diario tendrán que incluir también sus valores de colesterol LDL, HDL y triglicéridos, así como la **medicación**, en caso de que la tome. El objetivo es **generar una gráfica** con estos datos para que el paciente pueda conocer su evolución.

- “¿QUÉ PUEDO COMER?”

Este apartado es un **clasificador de alimentos** que permite al paciente saber si el alimento que ha buscado es **bueno** para reducir el colesterol LDL, es **neutro** o si por el contrario es **nocivo**.

- “MI MEDICACIÓN “

Es una alarma que recuerda al paciente cuándo tiene que tomar su medicación.

- MIS CONSEJOS Y RECETAS

Sección en la que cada día habrá **novedades y consejos** que ayuden al paciente a mejorar su calidad de vida y a reducir el colesterol LDL.

RESULTATS (beneficis-limitacions)

- Esta aplicación no está desarrollada todavía. Es una idea de 4appes, cuyo objetivo es dotar a los pacientes con hipercolesterolemia de una herramienta gratuita que sirva para el autocontrol de su enfermedad, que pueda orientar de su evolución a su médico de Atención Primaria y, en consecuencia, que pueda contribuir a la mejor sostenibilidad de los sistemas de salud.

APLICABILITAT

- La idea es que **CONTRO-STEROL** esté disponible a nivel nacional e internacional y sea útil al mayor número de pacientes. La app será de **descarga gratuita en App Store y Google Play** y los usuarios podrán elegir su consulta en **español** o en **inglés**.

CONCLUSIONS

- Esta herramienta ha sido ideada, y será diseñada, desarrollada informáticamente y dotada de contenido por un **equipo humano multidisciplinar** compuesto por un ingeniero informático, una diseñadora gráfica y una periodista.
- El objetivo principal de **CONTRO-STEROL** es motivar al paciente con hipercolesterolemia a que - realizando un sencillo autocontrol de su problema - consiga **mejorar su salud y su calidad de vida**.
- Los objetivos secundarios son que el paciente recuerde su medicación y que se informe de cómo conseguir el objetivo principal – la mejora de su salud – a través de **gráficas con la evolución** de su problema y útiles **consejos**.
- **CONTRO-STEROL** también puede ser **útil para los médicos de Atención Primaria**.

PARAULES CLAU

- HIPERCOLESTEROLEMIA
- AUTOCONTROL
- PACIENTE