

Tecnología y salud

La tecnología puede ayudarle a mantener una buena salud, fijarse objetivos de salud e incluso mejorar su bienestar general. Con su teléfono inteligente y otro dispositivo adicional opcional, como puede ser un reloj inteligente, puede controlar su salud y encontrar consejos y recomendaciones en una serie de aplicaciones, sitios web, podcasts, etc.



Qué necesita para empezar a controlar su salud

Si usa un teléfono inteligente, ya tiene acceso a un dispositivo lleno de funciones que pueden ayudarle con su salud. Su teléfono inteligente, combinado con una **aplicación**, puede ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud por medio de los sensores que lleva incorporados.

Si lo que desea son datos más precisos y detallados, puede comprar un dispositivo especializado de fitness, como un reloj inteligente o un podómetro.



Aplicaciones de salud para mantener la motivación

Las aplicaciones de salud pueden ayudar a fijarse objetivos y mantener la motivación mediante el seguimiento de aspectos como el ejercicio, la alimentación y el peso. Tanto los teléfonos inteligentes Android como los iPhone de Apple vienen con sus propias aplicaciones de salud preinstaladas, llamadas Google Fit y Apple Health respectivamente, o bien puede descargarse otras aplicaciones de la tienda oficial de aplicaciones de su dispositivo.

Aplicaciones de salud de su teléfono inteligente con un conjunto de funciones

Google Fit

- Viene preinstalada en su teléfono inteligente Android o puede descargarla gratis desde la Play Store. Google Fit también está disponible para los iPhone.
- Google Fit registra cuántos pasos ha dado, la distancia que ha recorrido caminando y cuántas calorías ha quemado.
- Le da Puntos cardio (Heart Points) cuando hace un ejercicio más intenso, basados en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Apple Health

- Exclusiva para el iPhone y no tiene una versión para el iPad ni para los teléfonos Android.
- Apple Health cuenta los pasos que da y la distancia que camina cada día, y además analiza su estabilidad al caminar.
- Funciona junto con su Apple Watch para hacer un seguimiento del ritmo cardíaco, la calidad del sueño y la actividad a lo largo del día, en lugar de solo cuando lleva consigo el iPhone.



Aplicaciones de fitness

Hay otras aplicaciones que puede usar y que se centran en tipos específicos de ejercicio. Suelen ser gratuitas para empezar, pero algunas requieren una suscripción mensual o anual para acceder a funciones más avanzadas. Las encontrará buscando en la tienda de aplicaciones de su teléfono inteligente.



Strava para correr y caminar



Down Dog para practicar yoga y meditación



May My Walk para caminar



Pilates Anytime para hacer pilates



SilverSneakers Go para ejercicios para personas mayores de 65.

Consejos de eSafety:

- Descargue solo aplicaciones de la tienda oficial en su dispositivo. En los dispositivos Apple, es la App Store, y en los teléfonos o tabletas Android, Google Play.
- Si su médico le ha recomendado o aconsejado qué tipo de ejercicio debe hacer y cuánto, siga siempre las indicaciones de su médico por encima de los consejos que le dé una aplicación.
- Las aplicaciones de salud recogen información personal sensible y rastrean su ubicación, por ello es importante leer la declaración de privacidad para entender qué datos recogen, cuántos son públicos y cuántas de sus aplicaciones pueden acceder a ellos.



Google Play

Relojes inteligentes

Un reloj inteligente o reloj de fitness es en realidad una pequeña computadora con la misma forma que un reloj de pulsera tradicional, pero con una pantalla táctil. Sus funciones pueden incluir:

- GPS para rastrear la ubicación
- acelerómetro para la velocidad y otros movimientos
- detección de caídas y marcación automática de los números de los servicios de emergencia
- pulsómetro
- sensor del nivel de oxígeno en sangre



Los relojes inteligentes necesitan estar conectados a su teléfono inteligente mediante Bluetooth para hacer uso de todas sus funciones. Si desea utilizar su reloj inteligente como si fuera un teléfono inteligente para acceder a Internet, necesita una tarjeta SIM con su propio plan de datos móviles o uno compartido con su plan de telefonía móvil.

Alternativas a los relojes inteligentes

Hay también otros dispositivos de salud para controlar su forma física, como los podómetros para contar pasos y los monitores de actividad, que son como pequeños relojes inteligentes con menos funciones. Ambos son más baratos que un reloj inteligente, pero tienen menos funciones y pueden no conectarse al teléfono para registrar su actividad.

Aplicaciones de salud y bienestar

Su bienestar es tan importante como su salud física. Hay muchas aplicaciones que van más allá de los simples ejercicios y el recuento de pasos y se centran en su salud y bienestar:

- **Las aplicaciones para practicar la atención plena o «mindfulness» y la meditación** le guían con sesiones donde se practican, por ejemplo, ejercicios de respiración o formas de despejar la mente de distracciones.
- **Las aplicaciones para ejercitar el cerebro** incluyen muchos rompecabezas y problemas para resolver que pueden ayudarle a conservar la agudeza mental y mantenerse alerta.
- **Las aplicaciones para controlar la alimentación** le permiten hacer un seguimiento de lo que ha comido y cuándo ha comido.
- **Las aplicaciones de bienestar mental** le dan acceso a información que le puede ayudar a controlar el estrés.

Ejemplos de aplicaciones para practicar la atención plena o «mindfulness» y la meditación:

Headspace



Calm



Programa Healthy Minds



Nota: Algunas de estas aplicaciones requieren una suscripción de pago tras un período de prueba, mientras que otras son gratuitas.

Consejo de eSafety:

La tecnología y las aplicaciones solo pueden ofrecer consejos generales sobre la atención plena y el bienestar emocional y no son sustitutos del asesoramiento individual ni de las consultas médicas.

Si cree que puede tener un problema relacionado con la salud mental, o solo quiere charlar, puede:

- llamar a LifeLine al **13 11 14**
- enviar un mensaje de texto a LifeLine al **0477 13 11 14**
- chatear en línea con Lifeline en lifeline.org.au/crisis-chat

Más recursos para ayudarle con su forma física y su bienestar

YouTube tiene miles de vídeos de entrenamiento que puede ver gratis, como The Body Coach TV, Fitness Blender y SeniorShape Fitness. Para descubrir usted mismo estos canales, escriba el nombre en la barra de búsqueda de YouTube.

Consejo: Suscríbase a los canales que le gustan para que YouTube le avise cuando el canal añada un nuevo vídeo.



SUBSCRIBE

Los **pódcasts** son una gran fuente de información sobre la salud que abordan una amplia variedad de temas. Si no conoce los pódcasts, lea nuestra guía sobre [cómo iniciarse en los pódcasts](#)

El **sitio web Healthdirect** contiene una lista de aplicaciones y servicios de salud y bienestar recomendados por el Gobierno australiano. Visite healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps

Recursos para una alimentación sana

Use sitios web de recetas para inspirarse o planificar sus comidas o encargar ingredientes. Suele ser más fácil hacer el pedido en el sitio web de un supermercado, pero las webs independientes de recetas pueden ser mejor para ofrecer ideas o inspiración.

Hay miles de sitios de recetas en Internet, como taste.com.au o bbcgoodfood.com.



Para obtener más información sobre este tema, eche un vistazo en el sitio web de Be Connected a nuestro curso breve gratuito [Salud, bienestar, tecnología y usted](#)

Tómese el tiempo de descubrir Be Connected

Be Connected es un sitio web exhaustivo con recursos gratuitos diseñados específicamente para ayudar a las personas mayores de Australia a conectarse a Internet de manera segura y a navegar con confianza por el mundo digital. El sitio también es útil para las familias y las organizaciones comunitarias que quieren ayudar a los miembros de la comunidad de personas mayores a acceder a todos los beneficios de Internet.



visite beconnected.esafety.gov.au



Programa desarrollado por eSafety como parte de la iniciativa Be Connected.

beconnected.esafety.gov.au