



# Endocrinología, Diabetes y Nutrición



## P-168 - APPS: AYUDA PARA PACIENTES

F. Venegas Antequera<sup>a</sup>, M.B. Cruz Balsa<sup>a</sup>, M.I. Estévez Rodríguez<sup>b</sup>, P. Maseda Martínez<sup>b</sup>, S. Kaiser Girardot<sup>c</sup> y A.M. González Pérez<sup>d</sup>

<sup>a</sup>CAE Puerto de la Cruz, Puerto de la Cruz. <sup>b</sup>Hospital Universitario Ntra. Sra. Candelaria, Santa Cruz de Tenerife. <sup>c</sup>Gerencia de Atención Primaria, Garachico, Garachico. <sup>d</sup>Gerencia de Atención Primaria, Los Realejos.

## Resumen

**Introducción:** La diabetes es una enfermedad crónica que exige que la persona que la padece tome decisiones sobre la misma y lo haga de una manera continuada. En los últimos años, se están produciendo muchos avances tecnológicos orientados a empoderar al paciente. Las “Apps” se han convertido en un instrumento para promover la implicación de los mismos en la enfermedad, impulsando la participación en el tratamiento y ayudándolos con ello a convertirse en activos en el manejo de la diabetes fomentando de esta manera el autocuidado.

**Objetivos:** Formar y orientar a los pacientes sobre los recursos digitales fiables que potencian su autonomía. Ayudar a mejorar su autocuidado y con ello la gestión de su enfermedad.

**Material y métodos:** Estudio descriptivo observacional realizado en el período comprendido entre septiembre a diciembre de 2018 en el CAE de Puerto de la Cruz consulta de endocrinología. Se estudian tres pacientes de 43, 45 y 52 años. DM2. Falta de conocimientos en cuanto a efectos de los alimentos y ejercicio en su patología a pesar de haber recibido educación continuada. Se les dan glucómetros Contour Next-One y se aconseja descarga de la App Contour Diabetes y sincronización con móvil para que la misma sirva de apoyo/ayuda a la formación recibida en consulta de enfermería.

**Resultados:** Hemos podido comprobar en los tres casos estudiados, que la información que aporta la “App” ayuda al paciente a reflexionar sobre las posibles causas del descontrol a modificar sus hábitos, aumentando con ello la motivación y la adherencia de los mismos, consiguiendo una mejoría en el control glucémico en este período.

**Conclusiones:** Este tipo de Apps, se presentan como una herramienta de formación que ayudan a simplificar el control diario y a mejorar la motivación sugiriendo mensajes personalizados que guían y alientan a los pacientes que padecen esta enfermedad a controlarla modificando sus hábitos de conducta. Se basan en recomendaciones para que él mismo entienda mejor el impacto que la alimentación, ejercicio...tienen sobre sus niveles de glucosa en sangre. Las “Apps” empoderan al paciente ayudándolo a que realice un seguimiento de forma autónoma, mejorando con ello el control de la enfermedad y la calidad de vida.