



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 346/6 - IMPLICA-T: LA APP PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

L. Tomás Ortiz<sup>1</sup>; S. Blasco Muñoz<sup>2</sup>; J. Melero Abellán<sup>1</sup>; L. Martínez Antequera<sup>1</sup>; M. Navarro Miralles<sup>1</sup>; E. Sanchez Pablo<sup>3</sup>; M. Conesa Espejo<sup>4</sup>; C. Sánchez Pérez<sup>4</sup>; A. Salas Sola<sup>3</sup>; M. Mendoza D'arcy<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Cartagena Oeste. <sup>2</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Cartagena Oeste. <sup>3</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Cartagena Este. <sup>4</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Cartagena Isaac Peral.

### Resumen

**Objetivos:** Implica-T pretende promover hábitos de vida saludables y fomentar una dieta equilibrada así como la realización de ejercicio físico entre nuestros pacientes. Con esta aplicación móvil se pretende optimizar el tiempo en consulta, facilitando la “prescripción” de hábitos de vida saludables y favoreciendo la implicación del paciente en el cuidado de su salud.

**Metodología:** La aplicación móvil Implica-T va dirigida a personas desde 14 años, sin límite superior de edad, que cuenten con dispositivo móvil con acceso a internet. La aplicación móvil se ha diseñado a través de una plataforma gratuita en Internet y puede descargarse a través del siguiente enlace <http://mobincube.mobi/DZBWKF> o con código QR ("Quick Response code")

**Resultados:** La aplicación IMPLICA-T consta de un menú principal con varios apartados entre los que constan: hábitos de vida saludables, recomendaciones de dieta y ejercicio, marchas cardiosaludables, cita previa Servicio Murciano de Salud y por último un apartado de enlaces interesantes. Dentro de marchas cardiosaludables, damos difusión a una actividad comunitaria que se realiza en el Centro de Salud Cartagena Oeste, concienciando a los pacientes de que este tipo de ejercicio mejora muchas patologías, como las cardíacas o la diabetes.

**Conclusiones:** Las app de salud nos ayudan a conectar con los pacientes, dándoles un acceso rápido y personalizado a la información, cumpliendo objetivos de educación y promoción de la salud, reduciendo la carga asistencial en consulta.