

346/12 - USO SMARTWATCH EN EL CENTRO DE SALUD

R. Luquin Martínez¹; S. López Záratez²; M. Villamor de Santiago¹; L. Tomás Ortiz²; M. Alonso García¹; M. Navarro Miralles²; C. Carvajal Lucerga¹; F. Jiménez Ros³; M. García Guerrero¹; A. Piñana López¹.

¹Médico de Familia. Centro de Salud Cartagena Oeste. Área 2. Servicio Murciano de Salud. ²Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Cartagena Oeste. Área 2. Servicio Murciano de Salud. ³Médico Residente de 2º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Cartagena Oeste. Área 2. Servicio Murciano de Salud.

Resumen

Objetivos: Utilización del smartwatch para determinar el ejercicio trabajando.

Metodología: Utilizando el smartwatch de tres facultativos del centro de salud monitorizamos la media de pasos de los tres durante una semana, de forma aleatoria, teniendo en cuenta los días de guardia y de avisos a domicilio. Con el volcado de los datos determinamos el total de pasos al día y los pasos realizados desde las 8:00 hasta las 15:00 horas y desde las 15:00 hasta las 23:00 horas.

Resultados: Fue una media total de 34.759 pasos, el 49.73% (17.287) hasta las 15:00h y el 50,87% (17.469) desde las 15:00 hasta las 23:00h. Del total de pasos realizados cada día, de lunes a viernes se obtuvieron 48,03%(4.071), 32,48%(2.327), 55,99%(2.486), 35,82%(2.260), 73,38%(6.143) hasta las 15 horas.

Observándose influencia en el número de pasos en función de las guardias y de domicilios.

Conclusiones: La interpretación gráfica de los datos proporcionados por los smartwatch se observa un incremento de los mismo cuando se desarrolla guardias o avisos a domicilio, lo que produce que al final de la semana el total de la media de pasos de lunes a viernes es prácticamente idéntica al 50%. La utilización de los smartwatch en el trabajo de centro de salud tiene una oportunidad de desarrollo para la evaluación del ejercicio en el ámbito laboral.