APP PARA EL CONTROL DEL DOLOR

Sergio García Muñoz

Servicio de Farmacia HAVLL

VI Encuentro

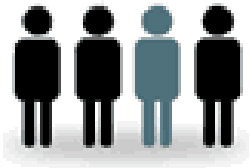
Atención Farmacéutica al paciente con dolor:

El paciente con dolor en el entorno 3.0

SVFH SEFAF fundolor O.F.I.L. Delegación España

DOLOR

UNO DE CADA CUATRO



65%

3 % PIB de Europa

Català E, Reig E, Artés M, Aliaga L, López JS, Segú JL. Prevalence of pain in the Spanish population: telephone survey in 5000 homes. Eur J Pain. 6(2):133-40 (2002).

Miró J, Paredes S, Rull M, Queral R, Miralles R, Nieto R, et al. Pain in older adults: a prevalence study in the Mediterranean region of Catalonia. *Eur J Pain*. 11(1), 83-92 (2007).

http://www.redaccionmedica.com/noticia/el-dolor-causa-mas-gasto-sociosanitario-en-espana-que-el-cancer-5216

DEFINICIÓN DE APP

Última edición hace 1 día por **Albertojuanse**

Aplicación móvil

Esta página tiene algunas incidencias

Una **aplicación móvil** o ***app*** es una aplicación informática diseñada para ser ejecutada en teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos móviles. Por lo general se encuentran disponibles a través de plataformas de distribución, operadas por las compañías propietarias de los sistemas operativos móviles como Android, iOS, BlackBerry OS, Windows Phone, entre otros. Existen aplicaciones móviles gratuitas u otras de pago, donde en promedio el 20-30% del costo de la aplicación se destina al distribuidor y el resto es para el desarrollador.[1] El término *app* se volvió popular rápidamente, tanto que en 2010 fue listada como *Word of the Year* (Palabra del Año) por la American Dialect Society.[2]

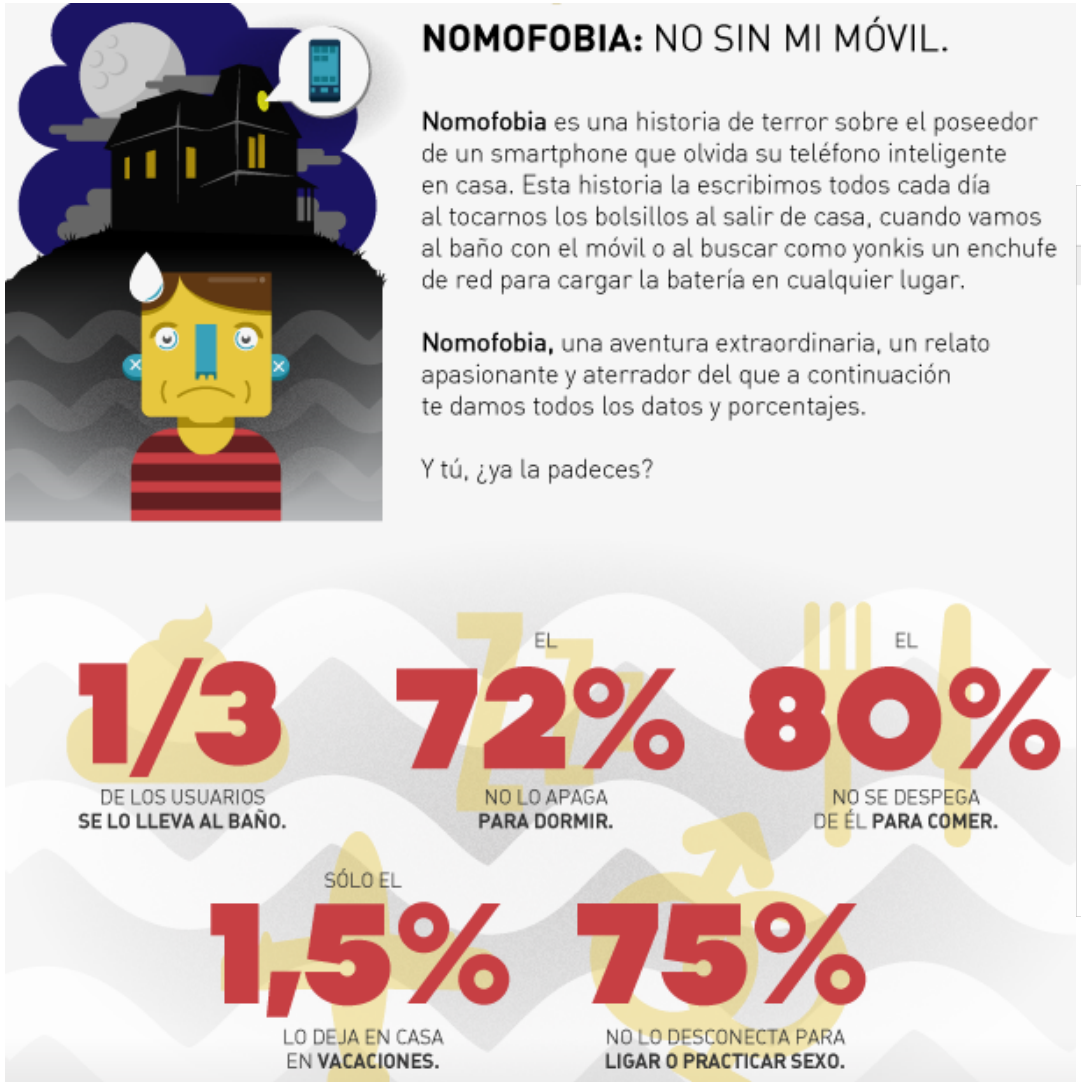
Teléfonos inteligentes mostrando iconos de aplicaciones móviles.

¿POR QUÉ USAR APPS?

El PACIENTE, el recurso menos utilizado del sistema

Joan Carles March Cerdà , Profesor at Escuela Andaluza de Salud Pública

WHERE'S MY
CELL PHONE???



Buscar en Wikipedia

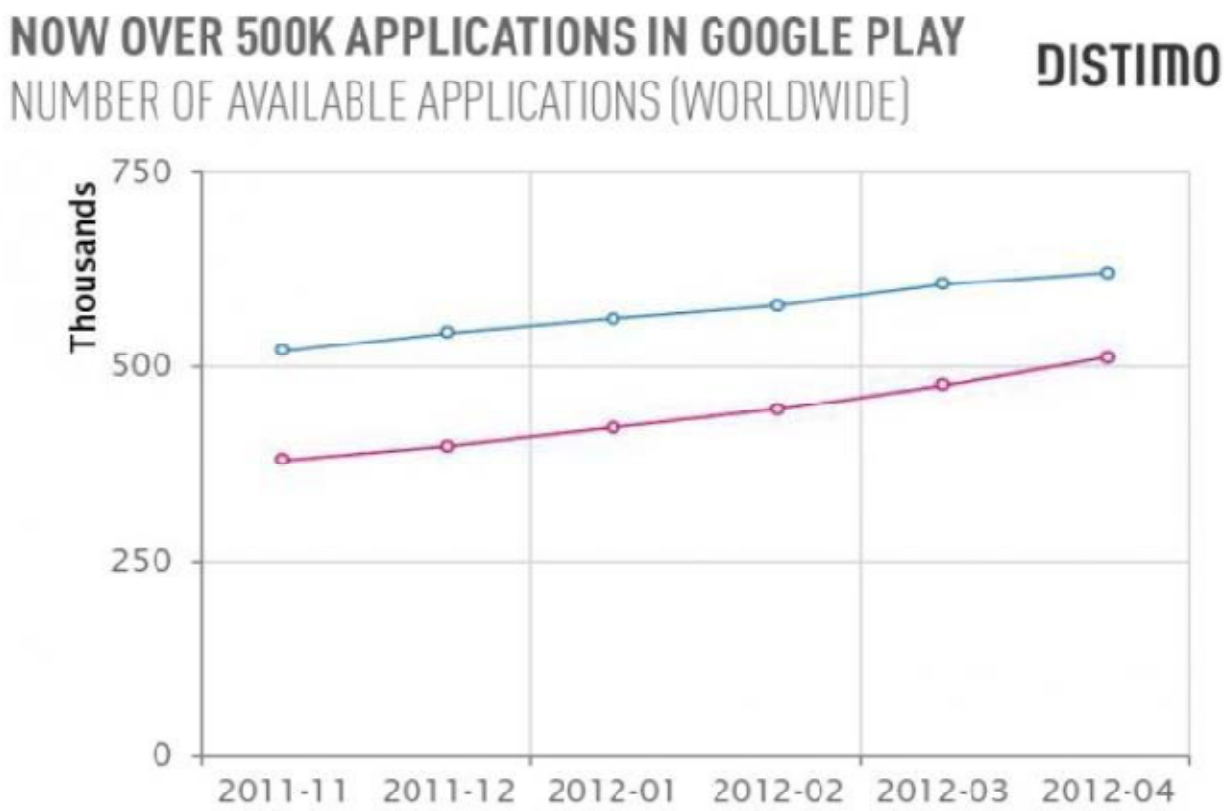
Última edición hace 28 días por un usuario anónimo

Nomofobia

LAS 2 CARAS DE INTERNET - ILO OCTUBRE 2014. La **nomofobia** es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil.[1] [2] El término, que es una abreviatura de la expresión inglesa "***no-mo**bile-phone **phobia***",[3] y fue acuñado durante un estudio realizado por la Oficina de Correos del Reino Unido encargado al instituto demoscópico YouGov para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles.

El estudio se llevó a cabo en Reino Unido en 2011 y contó con una muestra de 2163 personas, revelando que casi el 53% de los usuarios de teléfonos móviles en el Reino Unido tienden a sentir ansiedad cuando "pierden su teléfono móvil, se les agota la batería o el crédito, o no tienen cobertura de la red." De acuerdo con el estudio, alrededor del 58% de los hombres y el 48% de las mujeres sufre de la fobia, y un 9% adicional se siente estresado cuando sus móviles están apagados. La investigación también ha demostrado que los niveles de estrés de una persona con nomofobia son equiparables con los nervios que se tienen el día antes de la boda o de la visita al dentista.[4] Respecto de las razones para que la ansiedad se manifestase, el 55% afirmó que era por el hecho de estar "aislado" de las posibles llamadas o mensajes de familiares y amigos, mientras que un escaso 10% afirmó que la causa era su trabajo, ya que le exigía estar conectado permanentemente.[5]

Apps Store vs. Android Market



Más **de MEDIO MILLÓN DE APLICACIONES** disponibles para Android y para iOS

BIBLIOsalud 2014

QUIÉN USA LAS APPS

1er

PAÍS EN PENETRACIÓN EN EUROPA CON **23 MILLONES DE PERSONAS** CON SMARTPHONES.

22

MILLONES

DE **USUARIOS ACTIVOS** DE APPS.

SE DESCARGAN

4

MILLONES APPS/DÍA

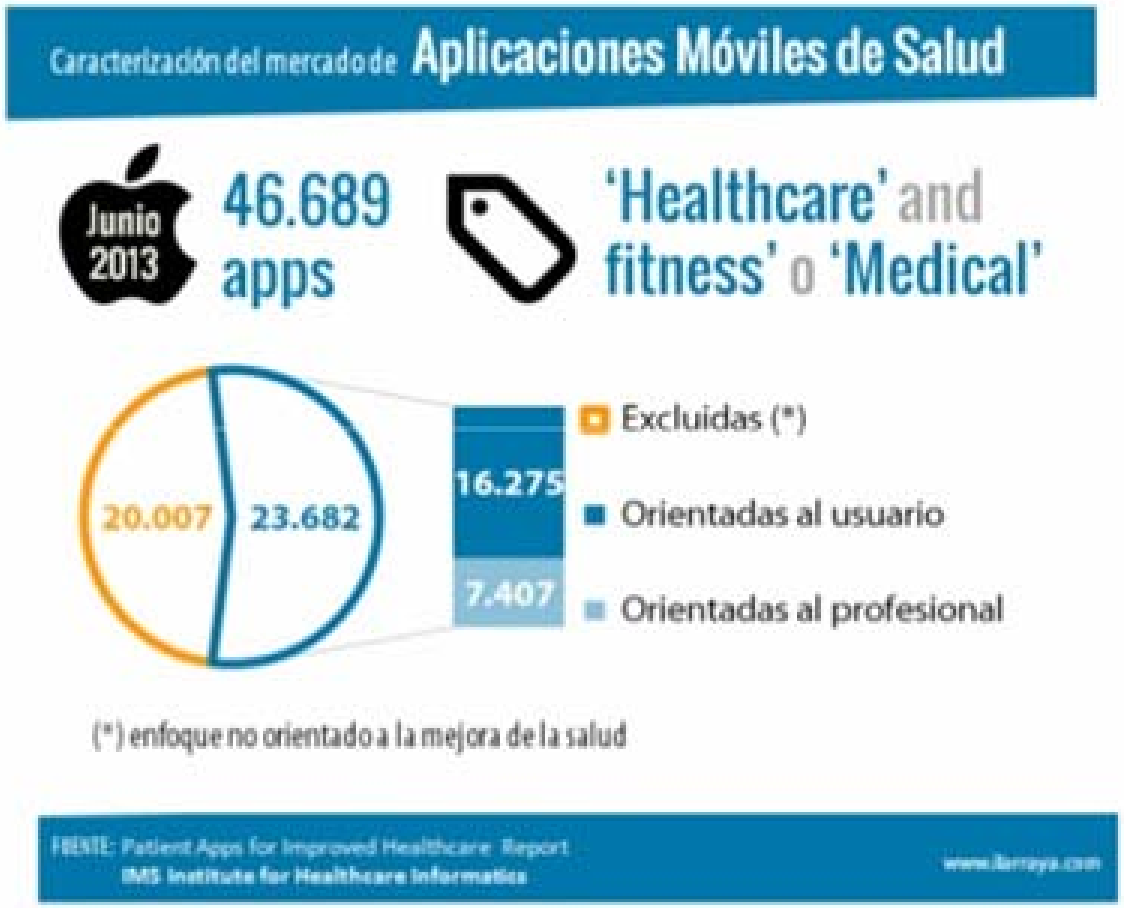
MEDIA DE APPS POR DISPOSITIVO:

24

SMARTPHONE

31

TABLETA


Caracterización del mercado de Aplicaciones Móviles de Salud
Junio 2013
46.689 apps
'Healthcare' and fitness' o 'Medical'
20.007
23.682
16.275
7.407
Excluidas (*)
Orientadas al usuario
Orientadas al profesional
(*) enfoque no orientado a la mejora de la salud
FUENTE: Patient Apps for Improved Healthcare Report
IMS Institute for Healthcare Informatics
www.larraya.com

26%

UTILIZA APP DE SALUD Y BIENESTAR

http://madrid.theappdate.com/informe-apps-2013

¿Y QUE NOS APORTAN LAS APPS?

PACIENTE ACTIVO

SED
Sociedad Española del Dolor

AUTO-GESTIÓN DEL DOLOR

INFORMACIÓN

¿EXISTE EVIDENCIA?

AMERICAN SOCIETY FOR Pain Management Nursing

Vanderboom CE, Vincent A, Luedtke CA, Rhudy LM, Bowles KH. Feasibility of interactive technology for symptom monitoring in patients with fibromyalgia. Pain Manag Nurs 2013; Epub Feb 20

FIBROMIALGIA
75% fácil usar
Más de la mitad mejor control de su enfermedad

Online Research Journal Perspectives in Health Information Management CELEBRATING 10 YEARS OF SCHOLARLY PUBLISHING

Stomberg MW, Platon B, Widen A, Wallner I, Karlsson O. Health information: what can mobile phone assessments add? Perspect Health Inf Manag 2012;9:1–10

DOLOR POSTQUIRÚRGICO
Significativamente niveles mayores de dolor

JMIR Publications
The leading eHealth Publisher

Kristjánsdóttir OB, Fors EA, Eide E, Finset A, Stensrud TL, van Dulmen S, Wigers SH, Eide H. A smartphone-based intervention with diaries and therapist-feedback to reduce catastrophizing and increase functioning in women with chronic widespread pain: randomized controlled trial. J Med Internet Res 2013;15:e5

Ensayo clínico 140 mujeres con dolor generalizado

Tres encuestas diarias con retroalimentación inmediata del terapeuta

Menos catástrofismo, mejor aceptación del dolor y mejor funcionamiento general que el grupo control

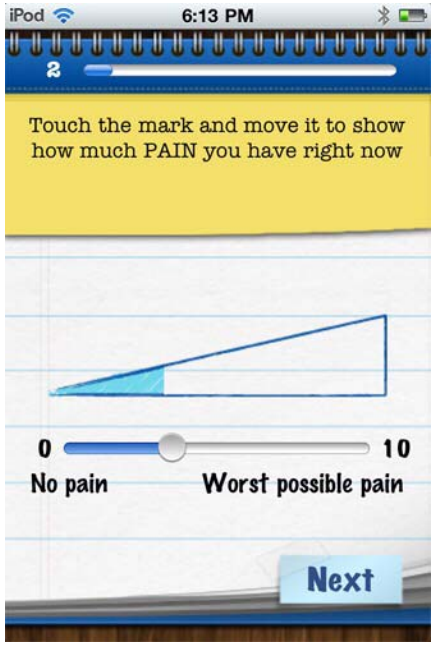
Tasa de abandono del 30% vs 3% del grupo control

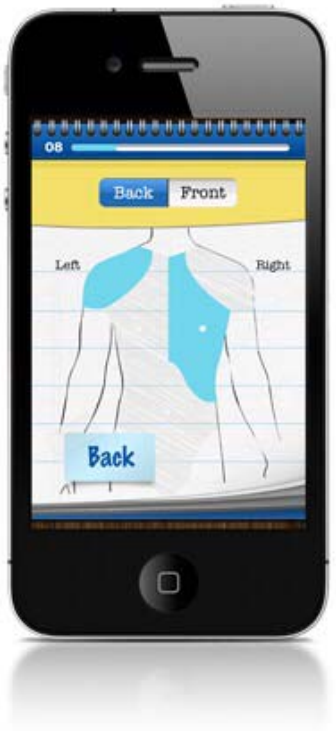
The Hospital for Sick Children in Toronto

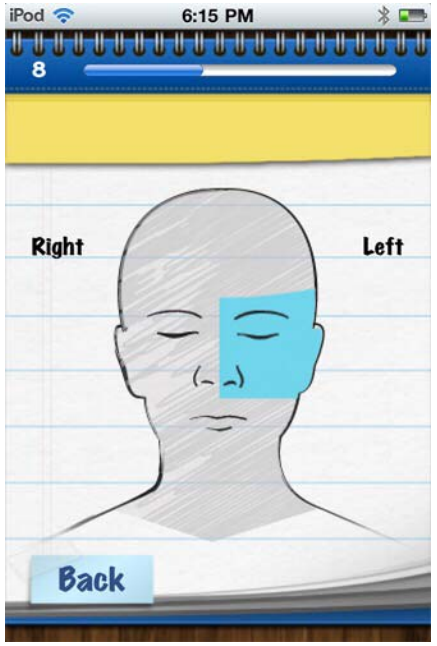
Niños y adolescentes con cáncer

Herramienta de gestión de dolor electrónico basado en teléfono inteligente que ayuda a los usuarios a mantener un diario de su dolor y comunicarse con su equipo profesional de la salud y unos elementos de gamificación.

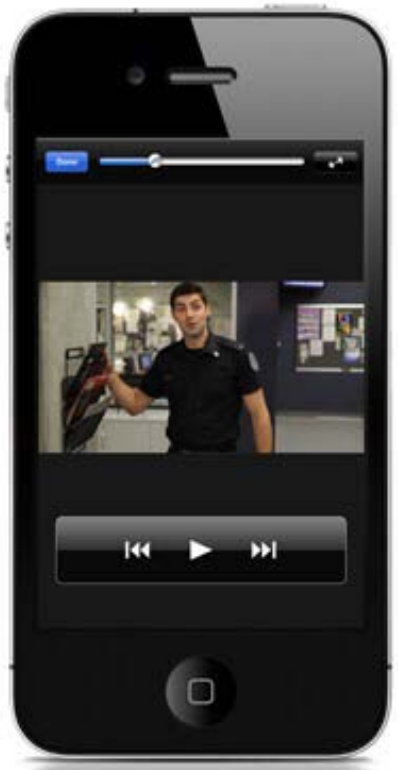
La aplicación pone al paciente en medio de un escuadrón de la policía para resolver el crimen, donde tiene que hacer un informe de dolor para ayudar a la escuadra a resolver un misterio.







A medida que se presentaron más informes, el paciente se ve recompensado con promociones en la escala, y el aliento de los vídeos de actores reales de populares programas de televisión canadienses



JMIR Publications
Journal of Medical Internet Research
ISSN 1438-8871
The leading peer-reviewed journal for health and healthcare in the Internet age
About Search Review Archive Current Issue Submit Membership Editorial Board

J Med Internet Res. Mar 2013; 15(3): e51.
Published online Mar 8, 2013. doi: 10.2196/jmir.2350
PMCID: PMC3636147

J Med Internet Res

Development and Testing of a Multidimensional iPhone Pain Assessment Application for Adolescents with Cancer

Monitoring Editor: Gunther Eysenbach

Reviewed by James Mooney and Clement Chau

Jennifer N Stinson, RN, PhD,[1,2] Lindsay A Jibb, MSc, RN,[1,2] Cynthia Nguyen, BSc,[1] Paul C Nathan, MD, MSc,[1,2] Anne Marie Maloney, NP-Paediatrics, MSN,[1,2] L Lee Dupuis, RPh, MScPhm,[1,2] J Ted Gerstle, MD,[1,2] Benjamin Alman, MD,[1,2] Sevan Hopyan, MD, PhD,[1,2] Caron Strahlendorf, MBBCh,[3] Carol Portwine, MD, PhD,[4] Donna L Johnston, MD,[5,6] and Mike Orr, BASc, MBA[7]

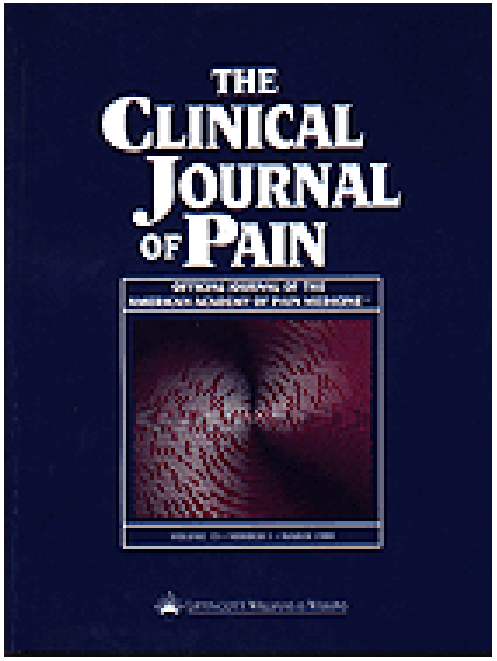
Diario de dolor dos veces al día durante 14 días
80% cumplimiento
86% de los adolescentes les gustó mucho
79% facilidad de uso

APP DOLOR

Lalloo C, Jibb LA, Rivera J. "There's a Pain App for That": Review of Patient-Targeted Smartphone Applications for Pain Management. Clin J Pain. 2014 Nov 3. Epub

Mayo-junio 2014
279 app
77,4% auto-gestión del dolor
45,9% educación de dolor
3,6% apoyo social

Solo 8,2% de las aplicaciones incluye un profesional de la salud



CatchMyPain

Estudio de las mejores APPs de salud en español

CRITERIOS SELECCIÓN:

a) contenido riguroso y de calidad (avales científicos)

b) diseño y experiencia de uso

c) reconocimiento y premios recibidos

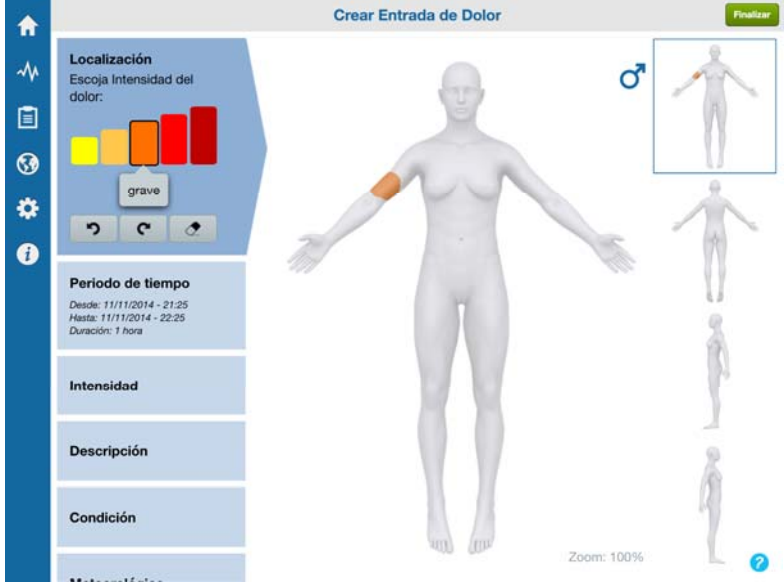
d) utilidad para el público al que va dirigido

CatchMyPain

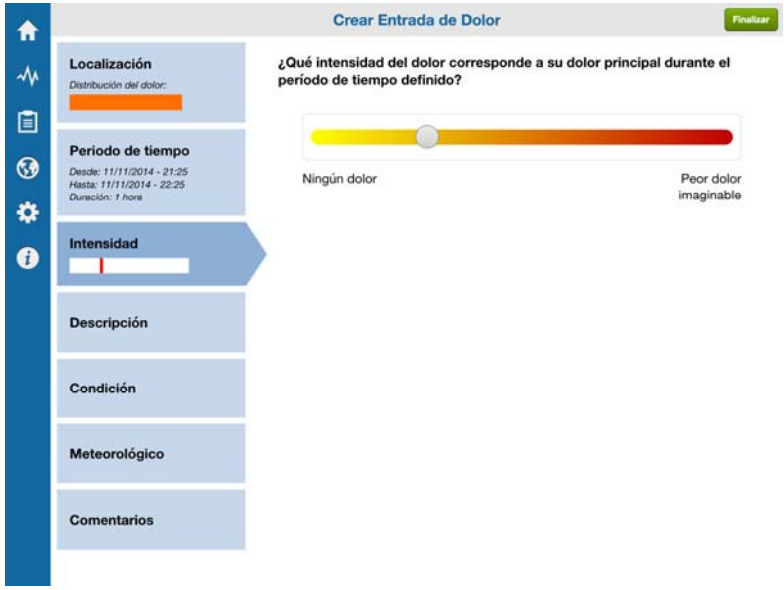
PERMITE AL PACIENTE REGISTRO DIARIO

DIBUJOS PERIÓDICOS DE LAS ZONAS DE DOLOR

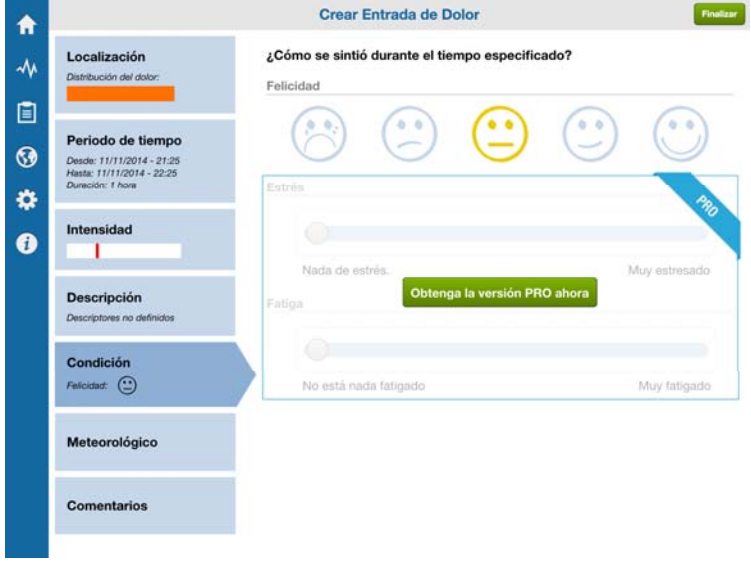
Sanovation y Universidad de Zurich

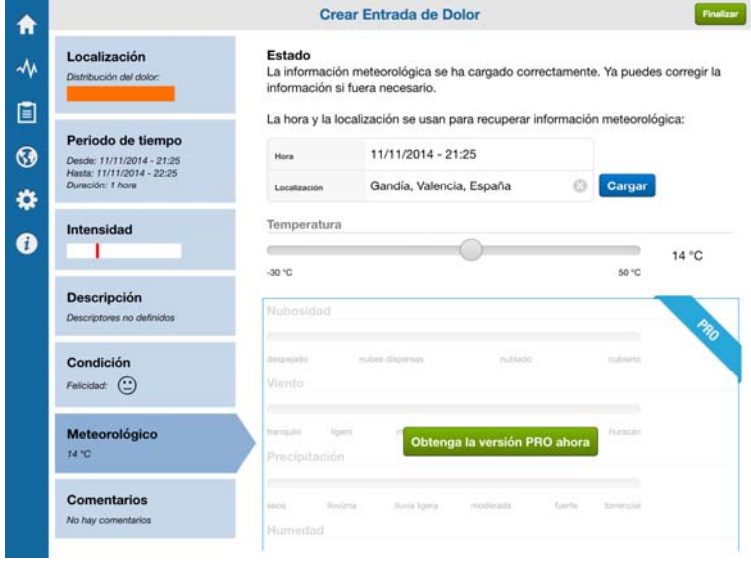

Crear Entrada de Dolor
Finalizar
Localización
Escoja Intensidad del dolor:
grave
Periodo de tiempo
Desde: 11/11/2014 - 21:25
Hasta: 11/11/2014 - 22:25
Duración: 1 hora
Intensidad
Descripción
Condición
Zoom: 100%

Crear Entrada de Dolor
Finalizar
Localización
Distribución del dolor:
Periodo de tiempo
Desde: 11/11/2014 - 21:25
Hasta: 11/11/2014 - 22:25
Duración: 1 hora
Intensidad
Descripción
Condición
Meteorológico
Comentarios
Por favor defina el periodo de tiempo para el que le gustaría crear la entrada de dolor:
Selección rápida:
Última hora
Últimas 3 h
Últimas 6 h
Últimas 12 h
O defina el periodo de tiempo de forma precisa:
Inicio
11/11/2014 - 21:25
Fin
11/11/2014 - 22:25
Duración: 1 hora


Crear Entrada de Dolor
Finalizar
Localización
Distribución del dolor:
Periodo de tiempo
Desde: 11/11/2014 - 21:25
Hasta: 11/11/2014 - 22:25
Duración: 1 hora
Intensidad
Descripción
Condición
Meteorológico
Comentarios
¿Qué intensidad del dolor corresponde a su dolor principal durante el período de tiempo definido?
Ningún dolor
Peor dolor imaginable

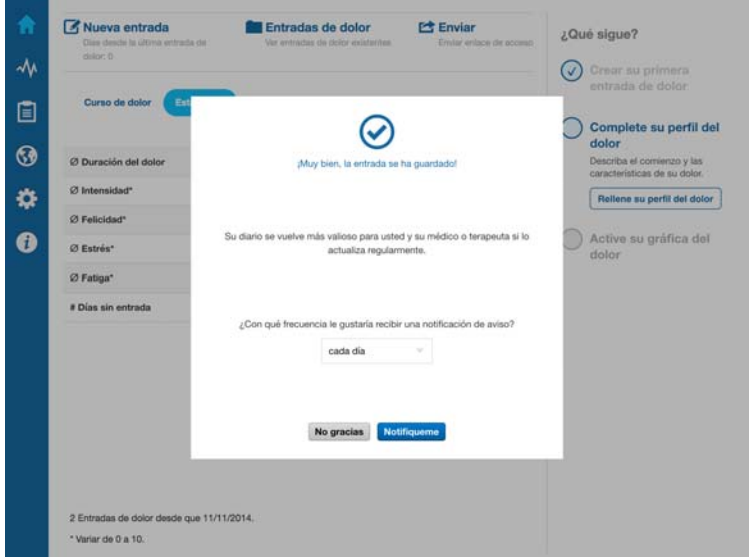
Crear Entrada de Dolor
Finalizar
Localización
Distribución del dolor:
Periodo de tiempo
Desde: 11/11/2014 - 21:25
Hasta: 11/11/2014 - 22:25
Duración: 1 hora
Intensidad
Descripción
Descriptores no definidos
Condición
Meteorológico
Comentarios
¿Como es su dolor? Seleccione las palabras apropiadas o añada nuevas:
Buscar o agregar...
Eliminar todo
abrasador
agotador
amarga la vida
angustiante
calambrazos
calor
como latidos
como un clavo
como un tirón
como una corriente
cruel
Descriptores seleccionados para esta entrada de dolor:


Crear Entrada de Dolor
Finalizar
Localización
Distribución del dolor:
Periodo de tiempo
Desde: 11/11/2014 - 21:25
Hasta: 11/11/2014 - 22:25
Duración: 1 hora
Intensidad
Descripción
Descriptores no definidos
Condición
Felicidad:
Meteorológico
Comentarios
¿Cómo se sintió durante el tiempo especificado?
Felicidad
Estrés
PRO
Nada de estrés.
Muy estresado
Obtenga la versión PRO ahora
Fatiga
No está nada fatigado
Muy fatigado

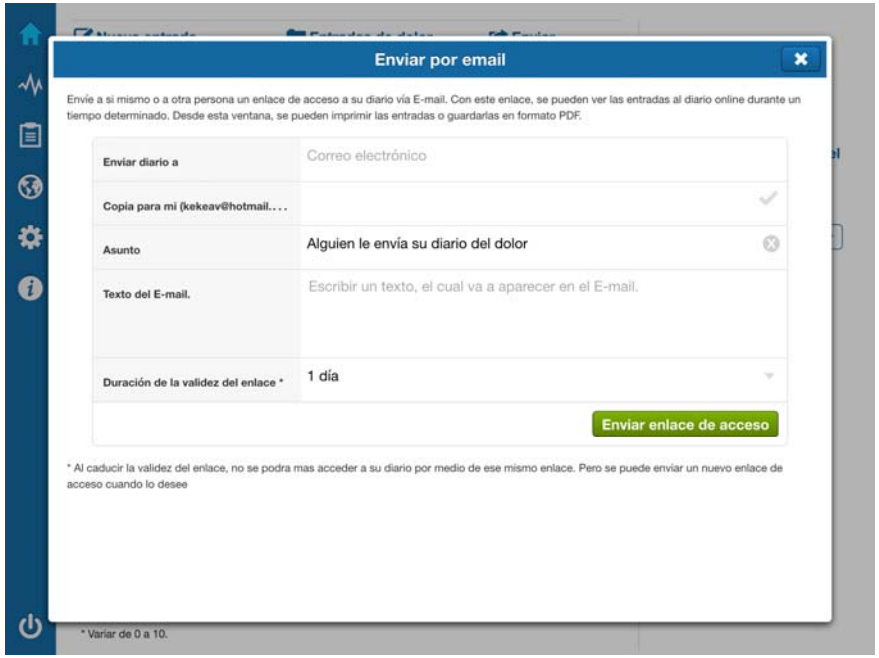

Crear Entrada de Dolor
Finalizar
Localización
Distribución del dolor:
Periodo de tiempo
Desde: 11/11/2014 - 21:25
Hasta: 11/11/2014 - 22:25
Duración: 1 hora
Intensidad
Descripción
Descriptores no definidos
Condición
Felicidad:
Meteorológico
14 °C
Comentarios
No hay comentarios
Estado
La información meteorológica se ha cargado correctamente. Ya puedes corregir la información si fuera necesario.
La hora y la localización se usan para recuperar información meteorológica:
Hora
11/11/2014 - 21:25
Localización
Gandía, Valencia, España
Cargar
Temperatura
14 °C
-30 °C
50 °C
Nubosidad
PRO
Viento
Obtenga la versión PRO ahora
Precipitación
Humedad

Perfil del dolor
Información personal
Inicio del dolor
Curso del día
Influencias
¿Cuando empezó su dolor?
¿Hubo un evento o circunstancia especifica que causó el dolor?
escoja...
Puede usted describir de forma mas precisa la causa desencadenante de su dolor?
Por favor describa la causa desencadenante de su dolor.
¿Como empezó su dolor?
escoja...
¿Como ha evolucionado el dolor con el tiempo?
escoja...

Perfil del dolor
Información personal
Inicio del dolor
Curso del día
Influencias
¿Su dolor es más fuerte o menos en momentos específicos del día?
-


Nueva entrada
Entradas de dolor
Enviar
¿Qué sigue?
Crear su primera entrada de dolor
Complete su perfil del dolor
Describa el comienzo y las características de su dolor.
Rellene su perfil del dolor
Active su gráfica del dolor
Curso de dolor
Duración del dolor
Intensidad*
Felicidad*
Estrés*
Fatiga*
Días sin entrada
¡Muy bien, la entrada se ha guardado!
Su diario se vuelve más valioso para usted y su médico o terapeuta si lo actualiza regularmente.
¿Con qué frecuencia le gustaría recibir una notificación de aviso?
cada día
No gracias
Notifíqueme
2 Entradas de dolor desde que 11/11/2014.
* Variar de 0 a 10.

Entradas de dolor
Área afectada
Felicidad
Intensidad
Estrés PRO
Fatiga PRO
Área afectada
Se necesitan al menos 3 registros del dolor, para poder mostrar una curva gráfica. Después de haber ingresado los datos necesarios, el cálculo de la curva puede demorar hasta un par de horas.
tiempo
Tamaño original


Enviar por email
Envíe a si mismo o a otra persona un enlace de acceso a su diario vía E-mail. Con este enlace, se pueden ver las entradas al diario online durante un tiempo determinado. Desde esta ventana, se pueden imprimir las entradas o guardarlas en formato PDF.
Enviar diario a
Correo electrónico
Copia para mi (kekeav@hotmail....
Asunto
Alguien le envía su diario del dolor
Texto del E-mail.
Escribir un texto, el cual va a aparecer en el E-mail.
Duración de la validez del enlace *
1 día
Enviar enlace de acceso
* Al caducir la validez del enlace, no se podra mas acceder a su diario por medio de ese mismo enlace. Pero se puede enviar un nuevo enlace de acceso cuando lo desee
* Variar de 0 a 10.

PAIN CARE

AYUDA A LOS PACIENTES A CONTROLAR EL DOLOR O LESIONES DEPORTIVAS CRÓNICAS

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE SU SALUD MEDIANTE EL SEGUIMIENTO DE SUS SÍNTOMAS, FACTORES DESENCADENANTES, LOS MEDICAMENTOS Y LOS EFECTOS SECUNDARIOS.
LA APLICACIÓN LE AYUDARÁ A DETERMINAR LA CAUSA DE SU DOLOR, ASÍ COMO LA EFICACIA DE LAS DIVERSAS OPCIONES DE TRATAMIENTO / MEDICACIÓN.

Dr. Vishal Kancherla

Ganadora del "Project HealthDesign", una iniciativa de la Robert Wood Johnson Foundation y la California Healthcare Foundation.

MY PAIN DIARY

PERMITE AL PACIENTE REGISTRO DIARIO

Realizar un seguimiento, informar y controlar el dolor y los síntomas.

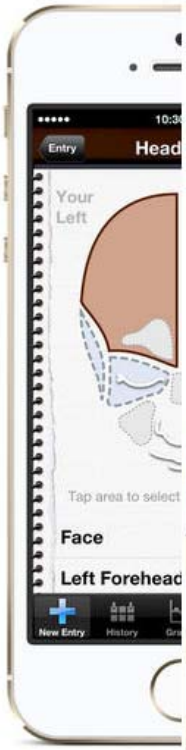
Alta capacidad de personalización, que permite al usuario registrar su dolor con tanto (o tan poco) detalle como quiera

Aprende cuánto se ve afectado por la humedad, la presión barométrica, la temperatura y la precipitación. Identificar los factores desencadenantes, los remedios, los patrones y tendencias

4,49 € 3,66 €

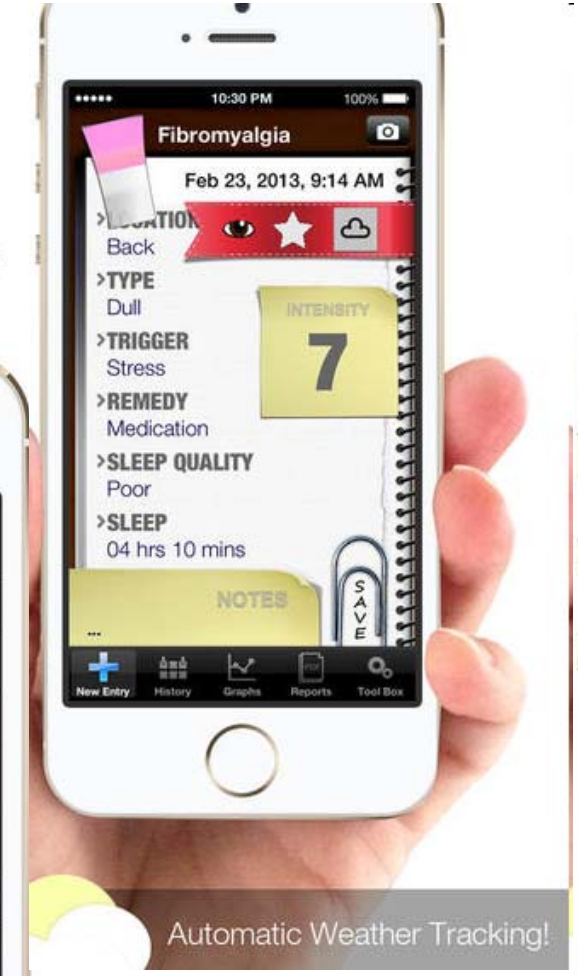
Paciente Crónico

Track & Analyze
Fibro
Lupus
Arthritis
Headaches
Back Pain
Anxiety
Allergies
Well-Being
Depression
CRPS
or anything else



MY PAIN DIARY
Chronic Pain & Symptom Tracker

Color- coded calendar: red days are bad, green days are good.



Automatic Weather Tracking!

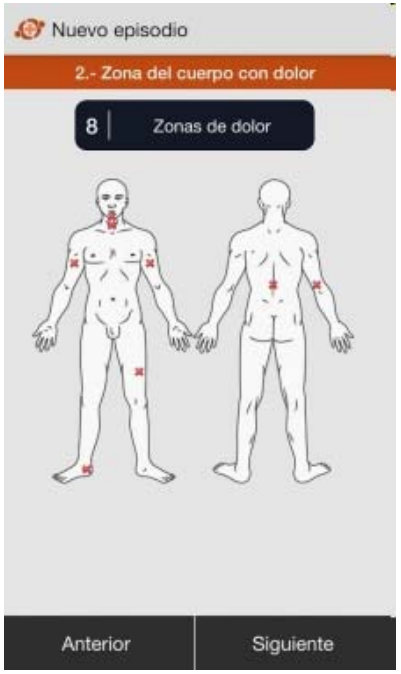
Doctor Reports
Optimized for print or email.

OURHURT

Pacientes con dolor crónico y permite realizar un seguimiento y registrar los episodios de dolor, su intensidad, frecuencia y localización, permite revisar los datos almacenados y los informes con otras plataformas de salud y el médico

Desarrollada en colaboración con diferentes equipos de Salud especializados en las diferentes áreas de Dolor Clínico y que utiliza sistemas de evaluación y valoración aprobados por la Organización Mundial de la Salud.

Nuevo episodio
3.- Rango del dolor
Intensidad: 10
Sin dolor
Moderado
Extremo
Anterior
Siguiente


Nuevo episodio
2.- Zona del cuerpo con dolor
8
Zonas de dolor
Anterior
Siguiente

Lista de episodios
0
13/01/2014 16:19
Cráneo, Dolor de cabeza, Mandíbula, Cuello
30 Minutos - No especificado
5
11/01/2014 16:30
Cráneo, Columna vertebral, Costillas, Cod...
No cerrado
10
11/01/2014 16:30
Cráneo, Dolor de cabeza, Mandíbula, Cue...
50 Horas - Intermitente
10
11/01/2014 11:36
Cráneo, Dolor de cabeza, Mandíbula, Cuello
30 Minutos - No especificado
5
11/01/2014 11:09
Cráneo, Dolor de cabeza, Mandíbula, Cuello
30 Minutos - No especificado
5
11/01/2014 02:24
Cráneo, Dolor de cabeza, Mandíbula, Cuello
30 Minutos - No especificado
10
10/01/2014 16:19
Cráneo, Dolor de cabeza, Mandíbula, Cuello
Sincronizar

La app cuenta también con una versión wearable, con el nombre HealthMyWatch, que permite al paciente registrar los episodios de dolor en todo momento, esté donde esté.

Ha sido probada con el Samsung Galaxy Gear y con el de reloj de Sony

Esta app es la primera aplicación de salud desarrollada en España que funciona en relojes inteligentes con sistema operativo Android, es de descarga gratuita (desde Google Play) y está integrada con la plataforma Ourhurt de seguimiento de dolor”

ArthCoach

OSTEO ARTRITIS DE RODILLA

SEGUIMIENTO Y EVOLUCIÓN DE LA DOLENCIA

EJERCICIOS ESPECÍFICOS GUIADOS POR VIDEO

Sanofi

Sin SIM 17:17

SANOFI BIOSURGERY

ArthCoach

Evaluar mi **dolor**

Seguir mi **actividad**

Generar **informe**

Inicio | Dolor | Actividad | Info OA | Consultas

Sin SIM 16:26

12 de enero de 2014

1 MES | 3 MESES | 6 MESES | 1 AÑO

Rodilla izquierda — Rodilla derecha

Sem. 2 | Sem. 3 | Sem. 4 | Sem. 5

Fecha del dolor

12 de enero de 2014

Rodilla izquierda

El dolor apareció después de una actividad normal

16:01 | 15' | No

15 de enero de 2014

Rodilla derecha

Inicio | Dolor | Actividad | Info OA | Consultas

12:18

Mi actividad

19/06/2014 a las 12:17 PM
Caminar
Realizado 30 min

19/06/2014 a las 12:17 PM
Bicicleta
Realizado 15 min

19/06/2014 a las 12:17 PM
La elevación
Realizado 16 veces

19/06/2014 a las 12:17 PM
Extensión de la rodilla
Realizado 7 veces

19/06/2014 a las 12:16 PM
Sentarse en cuclillas
Realizado 5 veces

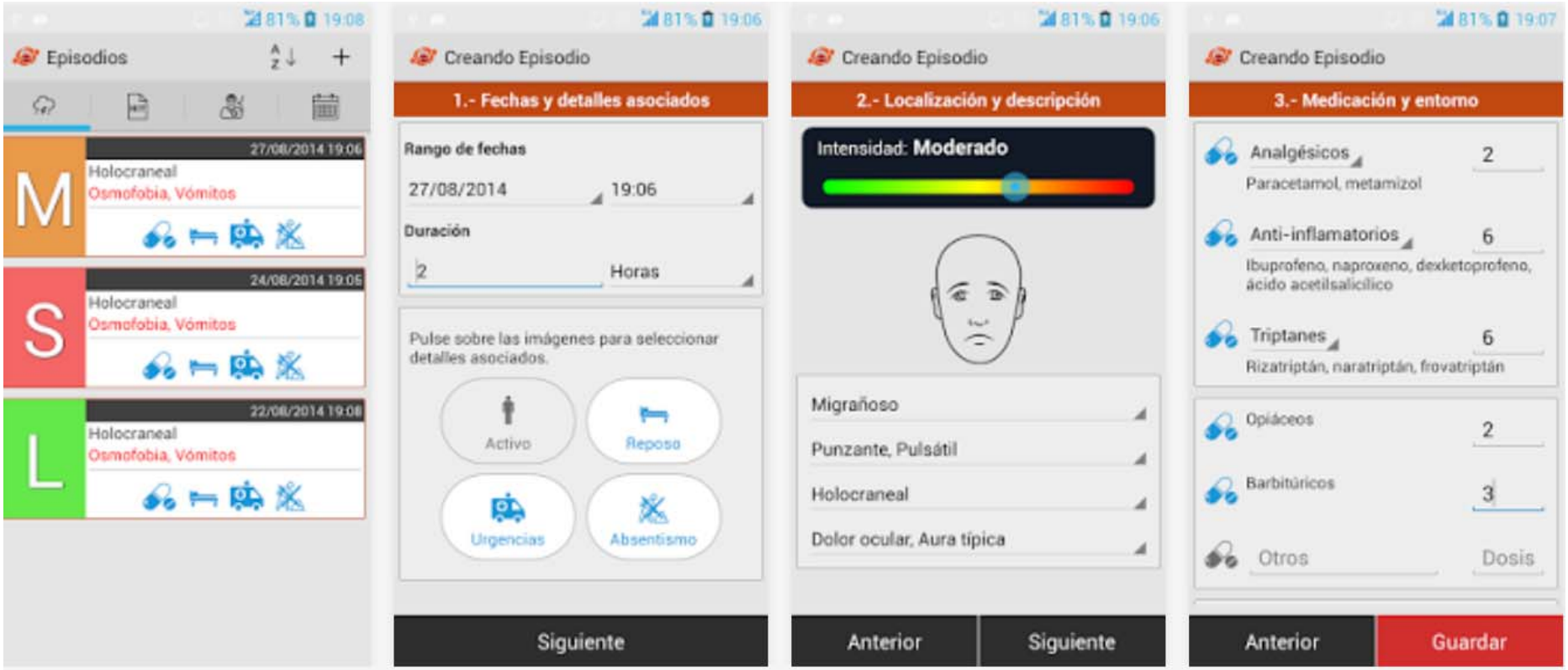
MYMIGRAINES

REGISTRO DE EPISODIO DE MIGRAÑA RÁPIDO Y SENCILLO (SINTOMAS, MEDICACIÓN Y VALORACIONES)

SE BASA EN LA CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE CEFALEAS

POSIBILIDAD DE INTEGRACIÓN CON LA PLATAFORMA DE SEGUIMIENTO HOSPITALARIO

SERVICIO NEUROLOGÍA (HCU VALLADOLID).
Dr. Guerrero


81% 19:08
Episodios
M
27/08/2014 19:06
Holocraneal
Osmofobia, Vómitos
S
24/08/2014 19:05
Holocraneal
Osmofobia, Vómitos
L
22/08/2014 19:08
Holocraneal
Osmofobia, Vómitos
81% 19:06
Creando Episodio
1.- Fechas y detalles asociados
Rango de fechas
27/08/2014
19:06
Duración
2
Horas
Pulse sobre las imágenes para seleccionar detalles asociados.
Activo
Reposo
Urgencias
Absentismo
Siguiente
81% 19:06
Creando Episodio
2.- Localización y descripción
Intensidad: Moderado
Migrañoso
Punzante, Pulsátil
Holocraneal
Dolor ocular, Aura típica
Anterior
Siguiente
81% 19:07
Creando Episodio
3.- Medicación y entorno
Analgésicos
2
Paracetamol, metamizol
Anti-inflamatorios
6
Ibuprofeno, naproxeno, dexketoprofeno, ácido acetilsalicílico
Triptanes
6
Rizatriptán, naratriptán, frovatriptán
Opiáceos
2
Barbitúricos
3
Otros
Dosis
Anterior
Guardar

Painometer
V2

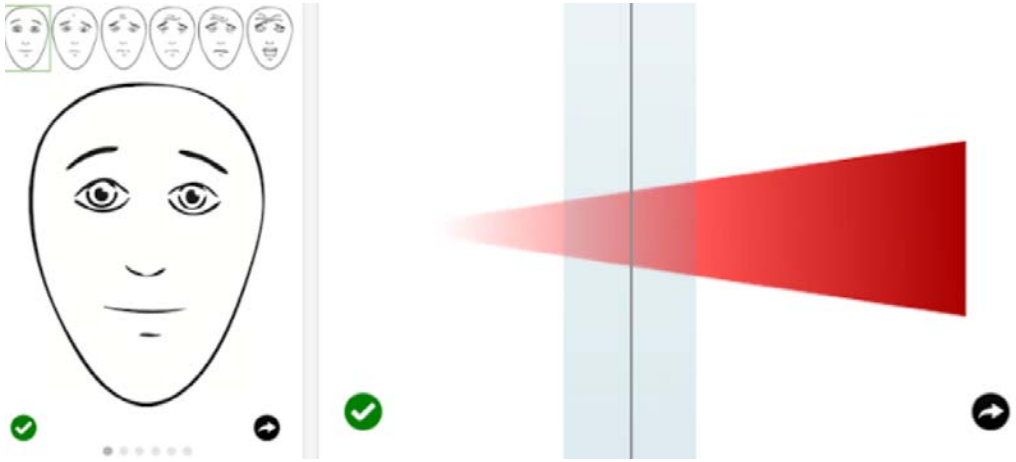
PAINOMETER

GRATIS

Medir, almacenar, visualizar gráficamente y enviar por correo electrónico un conjunto de medidas de intensidad del dolor.

Incluye cuatro de las escalas para medir la intensidad del dolor más utilizadas, que son: la Escala de Caras de Dolor Revisada, la Escala Numérica , la Escala Visual Analógica y la Escala Analógica de Color .

Esta aplicación ha sido desarrollada Unidad para el Estudio y Tratamiento del Dolor - ALGOS, vinculado a la Universitat Rovira i Virgili.



Ha sido ganadora del premio mHealth - Mobile World Capital Barcelona.

WELLTECH

SE PUEDEN DESCARGAR TRATAMIENTOS Y PLANES DE VIDA SALUDABLE

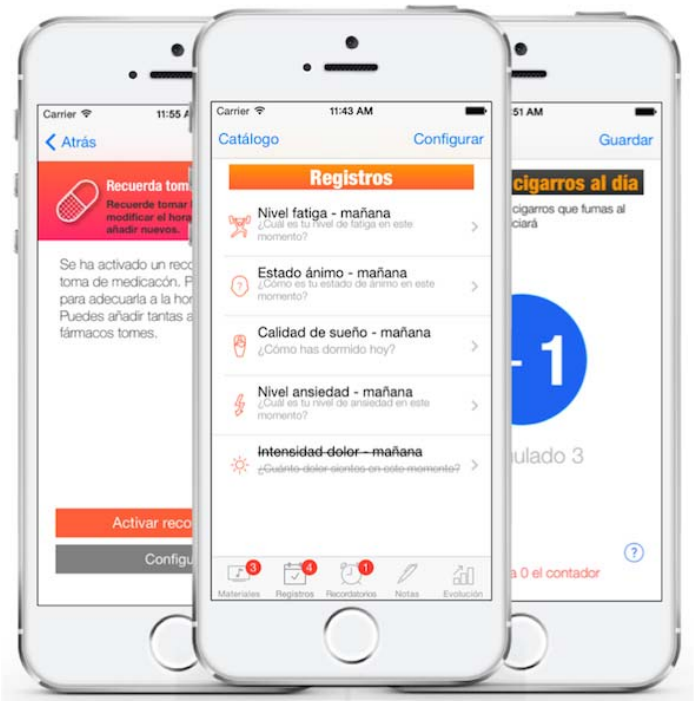
INTEGRA FIBROLINE

Aplicación para gestionar la fibromialgia y el dolor crónico generalizado creada para mejorar la calidad de vida de los adolescentes y adultos jóvenes que padecen estas enfermedades

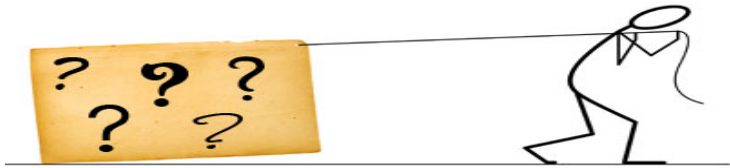
Grupo ALGOS

Se enseña a los usuarios habilidades como saber dormir mejor, gestionar la ansiedad, tomarse la medicación de una forma adecuada, regular su estado de ánimo o mejorar la relación con los demás, además de reducir o eliminar el dolor y la fatiga.

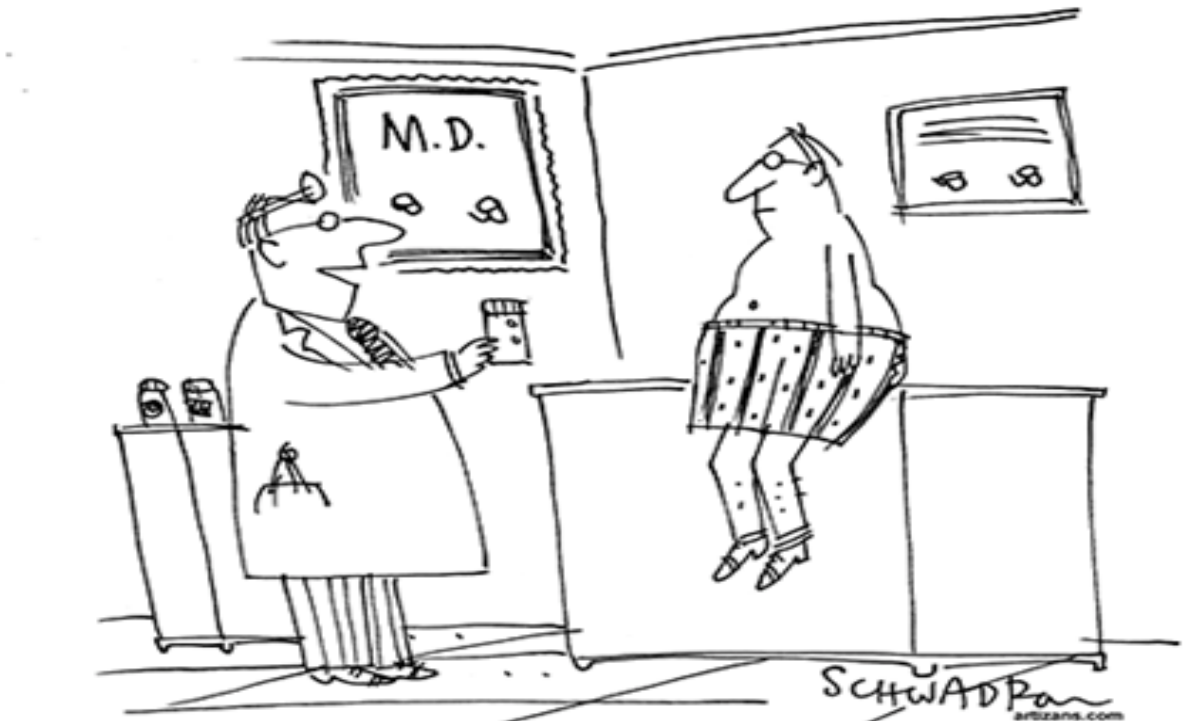
El VIII Premio de Fibromialgia 2012 de la Fundación FF-SER y el Premio Joven Talento IMPULSA



Problemas



- Preocupación sobre la privacidad y la confidencialidad.
- Los programas que solicitan un control frecuente con sonido y texto recordatorios a lo largo del día pueden representar una carga para el usuario.
- Hay más riesgo entre ciertos individuos que aplicaciones del smartphone dolor pueden alentar demasiada atención el dolor y los síntomas relacionados con el dolor y disminuir las oportunidades de distracción del dolor.
- Este tipo de monitoreo de los síntomas podría ser problemático para las personas que son propensas a la somatización o aumento de la ansiedad.
- Pocos programas han sido compatibles con la historia clínica electrónica en los hospitales.
- Las personas mayores no se sientan cómodos utilizando un determinado software.



"DO YOU WANT THE PILL, THE SUPPOSITORY, THE PATCH, OR THE APP?"

Hospital Universitario
Ramón y Cajal
SaludMadrid
Comunidad de Madrid

16-10-19

Dp.:

1. FILTRO SOLAR 50+
2. EVITAR QUEMADURAS
3. AUTOCONTROL CON APP FOTOSKIN®

Dr. Sergio Vano Galvan
Col. 28/59895

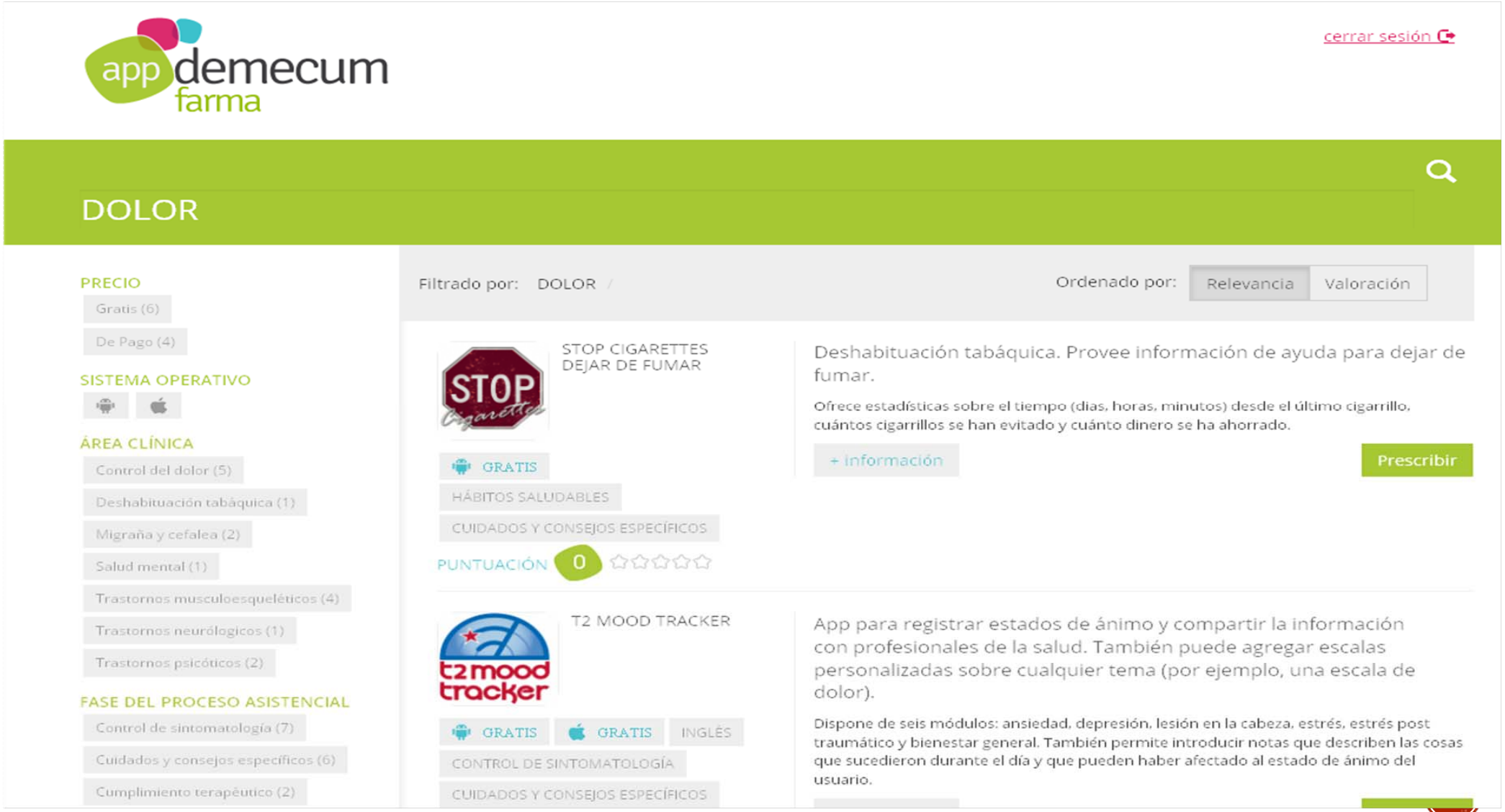
Plataforma online

VADEMÉCUM de aplicaciones sanitarias

Seleccionar, evaluar y categorizar app de uso confiable y eficaz

mHealth-Práctica asistencial

Recetar app


app demecum farma
cerrar sesión
DOLOR
PRECIO
Gratis (6)
De Pago (4)
SISTEMA OPERATIVO
ÁREA CLÍNICA
Control del dolor (5)
Deshabituación tabáquica (1)
Migraña y cefalea (2)
Salud mental (1)
Trastornos musculoesqueléticos (4)
Trastornos neurológicos (1)
Trastornos psicóticos (2)
FASE DEL PROCESO ASISTENCIAL
Control de sintomatología (7)
Cuidados y consejos específicos (6)
Cumplimiento terapéutico (2)
Filtrado por: DOLOR /
Ordenado por: Relevancia Valoración
STOP CIGARETTES DEJAR DE FUMAR
Deshabituación tabáquica. Provee información de ayuda para dejar de fumar.
Ofrece estadísticas sobre el tiempo (días, horas, minutos) desde el último cigarrillo, cuántos cigarrillos se han evitado y cuánto dinero se ha ahorrado.
+ información
Prescribir
GRATIS
HÁBITOS SALUDABLES
CUIDADOS Y CONSEJOS ESPECÍFICOS
PUNTUACIÓN 0
T2 MOOD TRACKER
App para registrar estados de ánimo y compartir la información con profesionales de la salud. También puede agregar escalas personalizadas sobre cualquier tema (por ejemplo, una escala de dolor).
Dispone de seis módulos: ansiedad, depresión, lesión en la cabeza, estrés, estrés post traumático y bienestar general. También permite introducir notas que describen las cosas que sucedieron durante el día y que pueden haber afectado al estado de ánimo del usuario.
GRATIS
GRATIS
INGLÉS
CONTROL DE SINTOMATOLOGÍA
CUIDADOS Y CONSEJOS ESPECÍFICOS

Cumplimiento terapéutico (2)

Educación para la salud (2)

Hábitos saludables (1)

Seguimiento crónicos (2)

CUIDADOS Y CONSEJOS ESPECÍFICOS

PUNTUACIÓN 0

+ información

Prescribir

CATCH MY PAIN

GRATIS GRATIS

CASTELLANO INGLÉS

CONTROL DE SINTOMATOLOGÍA

PUNTUACIÓN 0

Permite llevar un registro diario del dolor. Indicado para migrañas, dolores de cabeza, fibromialgia, dolor de espalda, reumatismo o dolor en las articulaciones.

A través de la realización de dibujos periódicos de las zonas del dolor, el seguimiento del dolor se visualiza con exactitud y no se olvida. Desarrollado por la empresa Sanovation en colaboración con la Universidad de Zurich y varios especialistas en dolor.

+ información

Prescribir

PAINOMETER V2

GRATIS CASTELLANO INGLÉS

CONTROL DE SINTOMATOLOGÍA

PUNTUACIÓN 0

App para medir, almacenar, visualizar gráficamente y enviar por correo electrónico un conjunto de medidas de intensidad del dolor.

Incluye cuatro de las escalas para medir la intensidad del dolor más utilizadas, que son: la Escala de Caras de Dolor Revisada (FPS-R), la Escala Numérica (EN), la Escala Visual Analógica (EVA) y la Escala Analógica de Color (CAS).

La aplicación ha sido desarrollada y probada por la Unidad para el Estudio y Tratamiento del Dolor - ALGOS, vinculado a la Universitat Rovira i Virgili.

+ información

Prescribir

IREHAB BACK PAIN

GRATIS CASTELLANO INGLÉS

CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO

Ejercicios personalizados y rehabilitación para el dolor de espalda.

Desarrollado por fisioterapeutas, la aplicación plantea preguntas específicas acerca del dolor del paciente y, basándose en las respuestas, proporciona los ejercicios correctos a la hora correcta. La aplicación sugiere ejercicios diferentes a medida que se actualizan las respuestas según van cambiando las necesidades

+ información

Prescribir

Favorecen la individualización del tratamiento y la atención más personalizada ya que se centran en las necesidades de cada persona

Hemos de integrar las APP en nuestro modelo asistencial como un argumento más en la gestión pacientes

El futuro de la tecnología móvil es prometedor en la gestión de dolor agudo y crónico, sigue habiendo problemas que solucionar en el seguimiento de pacientes con dolor

@sgmavila garcia_sermun@gva.es

GRACIAS