



TECNOLOGÍA Y ADHERENCIA: HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA ADHERENCIA DE MIS PACIENTES

01 septiembre 2019

La tecnología puede ser una buena herramienta para facilitar la adherencia al tratamiento. Entre las posibilidades están las aplicaciones dedicadas a enfermedades crónicas.

La tecnología sanitaria (eSalud) permite mejorar la calidad de vida de gran cantidad de pacientes, también de los que sufren enfermedades crónicas. Hay muchas posibilidades como los microchips, los blíster inteligentes, las pastillas digitales, las aplicaciones... Cada una de ellas tiene una función para lograr un mejor cumplimiento terapéutico y hay que elegir las teniendo en cuenta la brecha digital que existe en determinado grupo de población mayor que puede no estar familiarizado con las nuevas tecnologías¹.

Se ha comprobado que la adherencia al tratamiento aumenta en un 70% cuando se usa tecnología de este tipo, según una encuesta entre farmacéuticos hospitalarios².

En el ámbito de la eSalud, el mercado que más está creciendo es el de las aplicaciones (comúnmente denominadas apps). Así, hay más de 300.000 aplicaciones de corte sanitario³, y siguen en alza. De hecho, uno de cada cuatro adultos utiliza este tipo de aplicaciones que se han extendido tan rápidamente gracias a la generalización de los smartphones (teléfonos inteligentes). De todas estas aplicaciones, tres de cada diez están dirigidas a médicos y siete de cada diez, a pacientes.

Los médicos ya comienzan a ver este tipo de recursos como una ayuda para mejorar la adherencia a los tratamientos, y en Estados Unidos un 33% de los facultativos recomienda alguna aplicación a los pacientes.

Hay algunos enfermos crónicos que se muestran más motivados que otros a usar esta tecnología. Es el caso de los pacientes psiquiátricos que en un 71% manifiestan su deseo de utilizar una aplicación en el móvil (mHealth) para complementar la atención clínica que reciben⁴.

En pacientes que no utilizan smartphones, hay que aplicar otras estrategias como el seguimiento telefónico, los mensajes de texto y los correos electrónicos, que también han mostrado su impacto beneficioso sobre la adherencia al tratamiento⁵.

Según el Informe Emminens sobre el Impacto de la eSalud en la atención sanitaria del paciente crónico, el uso de plataformas tecnológicas permite reducir en un 12% el coste del tratamiento de las enfermedades crónicas.



VIATRIS



APLICACIONES Y ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

Las aplicaciones pueden tener muchas funciones en el ámbito sanitario como recordar al paciente la medicación a tomar, motivarlo al cumplimiento, sistematizar el tratamiento, promover un uso seguro de los fármacos, proporcionar información sobre la patología, servir de canal de comunicación, utilizarse como registro...

En general, las aplicaciones que son capaces de crear comunidades de pacientes entre los afectados y sus familiares tienen una mejor aceptación y mayor éxito.

En este momento, las patologías que concentran un mayor número de aplicaciones son las que tienen que ver con el dolor crónico, el abandono del tabaquismo, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus.

A la hora de valorar las aplicaciones en el ámbito de la mHealth es importante tener en cuenta lo siguiente:

- **Deben ser fáciles de usar** por el paciente y por el médico.
- **Tienen que mostrar enseguida, con pocos clicks, su utilidad**, para que el paciente siga confiando en ellas.
- **Es aconsejable que incluyan dinámicas de gamificación**, para que el paciente adquiera las dinámicas necesarias de una forma poco coercitiva y más lúdica.
- **Han de adaptarse a las necesidades del paciente y el médico** y no al de los desarrolladores informáticos. En ocasiones, se incluyen soluciones tecnológicas que no resultan adecuadas para el contexto sanitario.
- **Deben garantizar la seguridad del paciente** y la privacidad de los datos.



Al igual que hay poca adherencia en los tratamientos para las enfermedades crónicas, la "adherencia" a las aplicaciones de mHealth es baja. Se estima que, tras instalar la aplicación, tan solo un uno de cada diez pacientes la sigue utilizando a la semana, porcentaje que baja al 5% al mes.



ADHICRO

APLICACIONES PARA MEJORAR LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

El listado de aplicaciones creadas para mejorar la adherencia al tratamiento es muy amplio. Estas son algunas de las apps que pueden utilizarse en español:

- **RECUERDAMED.**

Es una aplicación desarrollada por el Observatorio para la Seguridad del Paciente de Andalucía. Permite elaborar listados de fármacos escaneando solamente el código de barras.

- **MY THERAPY.**

Está pensada para algunos enfermos crónicos como los que tienen depresión o diabetes. Mediante un sistema de alarmas el paciente debe confirmar que ha tomado la medicación. También elabora informes de salud, a través de un diario, que se puede hacer llegar luego al médico.

- **HORA DE LA MEDICACIÓN!**

Es una aplicación muy sencilla que avisa del momento de tomar la medicación. Posibilita ver en una sola imagen todas las tomas previstas para que el paciente pueda controlarlo todo mejor.

- **PHARAPP.**

Su función es recordar el medicamento y la toma, con la intervención del farmacéutico, por lo que consta de una versión para el paciente y de otra para el profesional de la farmacia.

- **MEDISAFE.**

Funciona como un pastillero virtual que va gestionando y recordando la toma de medicación. Avisa de cuándo se está acabando la medicación y hay que pasar por la farmacia. Desarrolla también un informe de progresos que se puede llevar al facultativo.

- **RECORDATORIO DE MEDICAMENTOS.**

Es muy sencilla. Registra los medicamentos que hay que tomar y las citas médicas pendientes, a la vez que hace un recuento de las dosis ya tomadas para avisar de cuándo renovar la prescripción.

EN RESUMEN

Hay muchas herramientas que pueden utilizarse para mejorar la adherencia al tratamiento. Dado que un 25% de los adultos ya utilizan apps en sus teléfonos móviles, el médico puede convertirse en un buen prescriptor que vaya indicando qué aplicaciones son aconsejables para mejorar la adherencia al tratamiento. El reto en el futuro es aumentar la fidelidad hacia estas aplicaciones, que pueden suponer una ayuda eficaz y extra para el facultativo y el paciente en su deseo común de controlar mejor la enfermedad crónica y lograr una adecuada adhesión al tratamiento. Se trata de una industria que no deja de crecer y que en los próximos años conseguirá aumentar su penetración entre el segmento de pacientes crónicos con el objeto de mejorar su calidad de vida.



VIATRIS



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Prado S, Bendezú G. Uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) para mejorar la adherencia al tratamiento en pacientes con enfermedades crónicas. RevMedHered. 2013; 24 (1).
2. Correo farmacéutico [Internet]. La tecnología aumenta la adherencia a los tratamientos, según el 70% de los farmacéuticos hospitalarios [consultado 26 junio de 2029]. Disponible en: <https://www.correofarmacaceutico.com/gestion/la-tecnologia-aumenta-la-adherencia-a-los-tratamientos-segun-el-70-de-los-farmacuticos-hospitalarios.html>
3. Adherencia, cronicidad, pacientes [Internet]. Cómo mejorar la adherencia a las apps de salud [consultado 26 junio de 2029]. Disponible en: <https://www.adherencia-cronicidad-pacientes.com/cronicidad/como-mejorar-la-adherencia-a-las-apps-de-salud/>
4. Ben L, Casado J, Gordo A, Ávila J. Las mejores aplicaciones móviles para el control de enfermedades prevalentes. FMC. 2017; 24: 231-9.
5. Hernández C, Flórez M. Adherencia al tratamiento en la insuficiencia cardiaca y las tecnologías de la información y la comunicación. RevColombCardiol. 2017; 24: 96-104.