

Prescripción de «apps» para la salud del paciente cardiovascular



Para mantener la salud del corazón y prevenir complicaciones, hay diversos factores modificables sobre los que podemos actuar para mejorar el riesgo cardiovascular global y en los que tu colaboración es esencial.

Esta hoja recoge diversas «apps» que te ayudarán a adoptar hábitos saludables y con ellos conseguirás un mejor control de tu enfermedad y contribuirás a la prevención y mejora general de tu bienestar.



SEGUIMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN

AVAX presión arterial

Permite llevar un registro de tus datos de presión arterial, mantener al día tu listado de medicación y crear recordatorios para realizar mediciones o toma de medicación.



Corazón Sano

Incluye información sobre la forma correcta de realizar las mediciones en casa, diario para registro de tus tomas de presión arterial y visión global de la evolución de las mismas.



Presión Arterial BP Watch

Registro para almacenar los datos de tu presión arterial y generar informes y estadísticas para compartir con tu médico.



Alarma de Medicina: My Therapy

Ayuda a evitar olvidos con la toma de tu medicación, controlar cuándo necesitas pedir más, registro de medidas y síntomas, e informes para enviar por correo electrónico.



EJERCICIO FÍSICO

Podómetro contador y seguimiento de pasos

Monitoriza tu actividad física, las distancias recorridas, las calorías quemadas, y permite fijar objetivos personalizados y contribuir así al impacto positivo que aporta el ejercicio en la salud cardiovascular.



Pacer

Pacer monitoriza el nivel de actividad y tu evolución mediante su contador de pasos y calorías, y permite señalar rutas y unirse a grupos y entrenamientos.



Strava

Para los que prefieren hacer deporte de mayor intensidad al aire libre, Strava ayuda a monitorizar las carreras o entrenamientos en bicicleta, competir en grupos y encontrar nuevas rutas para entrenar.



Seven

Ofrece rutinas de solo 7 minutos al día para hacer ejercicios en casa.



CONTROL DEL PESO

Recetas para bajar de peso

Amplia biblioteca de recetas saludables para ayudar a bajar de peso.



Contador de calorías My Fitness

Ayuda a reducir peso contando las calorías y el valor nutricional de los alimentos.



Contador de Calorías FatSecret

Ofrece información nutricional y contador de calorías, diario de comidas y de ejercicios, agendas e informes para registrar los progresos.



CAMBIO DE HÁBITOS

Qwit

Esta «app» ofrece información práctica, apoyo y recomendaciones para conseguir dejar de fumar.



Dejar de fumar: Smoke Free

Esta «app» incluye diferentes alternativas y métodos de ayuda para dejar de fumar, motivación para logros y registro para identificar los momentos de ansiedad y superarlos.



NUTRICIÓN SALUDABLE

Pukono

Ayuda a interpretar, mediante un código de colores tipo semáforo, qué alimentos son seguros y cuáles no son adecuados por su contenido en sodio, fósforo y potasio. Recomendado si padeces hipertensión arterial, insuficiencia renal u otras patologías donde te hayan recomendado vigilar la cantidad diaria que ingieres de estos iones.



Come saludable: My real food

Esta aplicación te ayuda a conocer la composición real de alimentos y a detectar ultraprocesados, descubrir recetas saludables y realizar un plan de comidas personalizado.



Análisis de productos: Yuka

Permite conocer la composición de alimentos y productos mediante el código de barras. Ayuda a tomar conciencia de lo que se consume desde el momento de hacer la compra.



Si necesitas más información sobre cambios de hábitos relacionados con el ejercicio físico, entra en:

[HTTPS://EJERCITAELCORAZON.ES/PROGRAMA-PARA-PACIENTES/](https://ejercitaelcorazon.es/programa-para-pacientes/)



IMPORTANTE: La selección ha sido realizada en julio de 2021. En los próximos meses pueden aparecer nuevas aplicaciones o actualizaciones. Algunas aplicaciones pueden ofrecer anuncios o compras dentro de la «app» o mencionar distintas marcas o productos. Ni tu médico ni los promotores de esta iniciativa reciben ningún tipo de incentivo de otras compañías o desarrolladores. La descarga de las aplicaciones se realiza en cualquier caso bajo tu decisión. El funcionamiento de las mismas es responsabilidad del desarrollador.