



# Aplicaciones móviles de salud

## Conceptos básicos

- Promueve la salud y el bienestar con un fácil acceso a una variedad de métricas de salud, herramientas de seguimiento e información
- Seguimiento de la actividad (pasos, distancia, sueño, calorías, etc.)
- Registrar su consumo de alimentos, agua, ejercicios, medidas corporales
- Tendencias de datos y recomendaciones personalizadas
- Integrar/sincronizar con otros dispositivos y apps de salud y fitness

## Aplicación de Salud de iPhone

- Preinstalada en todos los iPhone
- Función de ficha médica
- Opciones para compartir con familiares o cuidadores
- Sincronizar con otras apps para ver la información en un solo lugar



## Aplicación de Salud de Samsung

- Disponible en Google Play Store y Apple App Store
- Opciones de seguimiento y evaluación de datos extensas
- Los desafíos de la comunidad ayudan a motivar



## Aplicaciones de monitorización de la frecuencia cardíaca

- Utilice la cámara del teléfono para medir su frecuencia cardíaca
- Ver cómo ciertas actividades afectan su frecuencia cardíaca
- Ejemplos: Cardiio, Cardiograph, Instant Heart Rate



## Consideraciones

- No reemplazan la experiencia médica ni las recomendaciones del médico
- Utilice únicamente funciones con las que se sienta cómodo
- Revise las políticas de privacidad y limite el seguimiento de las apps
- No está protegido por la HIPAA