



Dispositivos en salud: buenos, pero no mágicos

Un aparato le puede recordar lo que hace bien o mal, pero todo está en sus sanos hábitos de vida.

“Debo caminar 10.000 pasos al día”, dijo Peter Doherty, nobel de Medicina, durante una entrevista en el Lindau Nobel Laureate Meeting en julio, mientras mostraba sonriente una pulsera negra, firme en su muñeca derecha.

A sus 74 años, este científico es uno más de quienes han buscado apoyo en dispositivos tecnológicos para lograr una vida más saludable. Como una especie de conciencia virtual, estos aparatos –que cuentan desde pasos hasta calorías– literalmente llaman la atención a su usuario si no se comporta como debe.

Aunque los especialistas admiten que son útiles para estar más conscientes de lo que se hace o se deja de hacer, no son mágicos. La asesoría profesional y los buenos hábitos son lo que realmente mejoran la salud.

La cruda verdad

Hay pocos estudios sobre la efectividad del uso de estos dispositivos, cuenta el médico Luis Vergara, especialista en medicina deportiva de la Red de Salud UC-Christus. “Se ha visto cierto beneficio, sobre todo en mujeres, pero no se sabe por qué esa diferencia”, dice.

Viviana García, de 38 años, se compró hace un mes un reloj que se sincroniza con su celular y que le avisa, entre otras cosas, cuando lleva mucho tiempo sin moverse.

“Vibra y me dice ‘llevas una hora 45 minutos en reposo, ¿que te parece dar un paseo?’ ”, cuenta.

Si bien a veces Viviana prefiere prescindir de este dispositivo para que “no siga molestando”, también le ha hecho caso y camina luego de la alerta. “Me he pasado toda la



vida en nutricionistas y me parece que es una muy buena ayuda, porque cuando uno se mete en algo y no tiene un refuerzo es fácil dejarlo”, reconoce.

En general, explica Luis Vergara, todos los dispositivos que cuentan pasos tienen un impacto importante en el usuario porque permiten evaluar su actividad diaria real.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda caminar en promedio unos 10.000 pasos al día para mantenerse saludable. “Por ello, los podómetros son buenos para tomar conciencia de lo lejos que se está de lograrlo cuando, en general, solo se caminan 3.000 o 4.000”, opina Rinat Ratner, nutricionista de la Clínica Alemana.

A ello se suma el que estos aparatos permiten establecer metas alcanzables a través del tiempo y tener cómo medirlas. Aunque estas pueden ser revisadas por la persona, si se trata de cambiar hábitos o dejar atrás el sobrepeso no es recomendable utilizar estos dispositivos sin guía profesional. Y eso incluye también al sinnúmero de aplicaciones que cuentan las calorías que se ingieren.

“Son solo complementos a los tratamientos y en ningún caso reemplazan las consultas médicas, pero pueden ser muy útiles para ayudar a controlar ciertos aspectos”, dice Camilo Aburto, académico de la Escuela de Nutrición de la Universidad Andrés Bello. Él utiliza algunas en forma gradual con sus pacientes, para lograr un seguimiento más extenso del tratamiento.

Sin embargo, estas herramientas no son perfectas. Por ejemplo, en el caso de los podómetros, no miden la intensidad de la caminata o de la subida de escalones. Esto es importante, ya que el efecto de caminar todo el día, pero lento, es muy distinto a hacerlo con picos de caminatas rápidas en la rutina.

Con los dispositivos que miden el gasto de calorías, aclara Luis Vergara, hay que tener en cuenta el metabolismo de la persona, por lo que es distinto el de un deportista y el de alguien sedentario.

En el caso de las aplicaciones que cuentan calorías, su efectividad es mucho más compleja de evaluar. Esto sucede porque es la misma persona la que tiene que introducir todo lo que va consumiendo. Además de tener que ser constante y honesta, es poco probable que se puedan pesar o medir con exactitud las cantidades de lo ingerido.



Camilo Aburto dice que la medición de calorías por producto de cada aplicación puede variar por la tabla nutricional de cada país y el lenguaje técnico de algunos aparatos.

Por ello, coinciden los especialistas, que tanto dispositivos como aplicaciones son una herramienta válida, pero hay que utilizarlos dándoles su justo valor para lograr el cambio de vida que se busca.

Aplicaciones cuentacalorías

Con el tiempo han aparecido un sinnúmero de aplicaciones que cuentan calorías y otros parámetros, pero no todas son iguales.

Camilo Aburto, académico de la Escuela de Nutrición de la Universidad Andrés Bello, sugiere Waterlogged, que lleva un registro del agua diaria que se consume. También destaca la aplicación BA sin T.A.C.C. -iniciativa del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires- que contiene una lista de 1.241 alimentos libres de gluten. La chilena NutriUpp entrega, de forma práctica, datos sobre la cantidad de sodio, grasas o hidratos de carbono al escanear el código de barras del producto.

LORENA GUZMÁN

GDA / El Mercuri

Diario El Tiempo, 19 de Agosto de 2015. Página 1.