



Pacientes activos y herramientas digitales, el cambio de paradigma en la gestión de la cronicidad

SANDRA PULIDO
Redactora de Gaceta Médica

Las nuevas herramientas digitales en salud cada vez más accesibles para todos nos están llevando a un nuevo modelo de gestión de las enfermedades crónicas, empoderando a un paciente activo e informado en su patología. Las soluciones en diabetes están permitiendo que estos pacientes puedan controlar en todo momento su nivel de glucosa en sangre evitando, así, las descompensaciones. Todos los datos que antes se apuntaban en una libreta para mostrar luego al especialista quedan ahora guardados en las aplicaciones móviles de forma casi autónoma.

KEY WORDS: diabetes, gestión, herramientas digitales, soluciones, app, aplicaciones móviles, datos, cronicidad.

Durante los últimos 30 años las tecnologías de la información y la comunicación han alcanzado un papel más relevante en el cuidado de la diabetes. Las bases de datos, los dispositivos portátiles y en general, las soluciones digitales se están convirtiendo en elementos claves para la correcta gestión de esta enfermedad.

Desde el punto de vista del profesional médico es habitual encontrar sistemas diseñados para ser utilizados en el centro sanitario. Así, con el paso de los años han ido apareciendo sistemas de historia clínica electrónica, de análisis gráfico y/o estadístico de datos, de ayuda a la decisión y a la definición del tratamiento, de educación (creados por los centros de referencia y dirigidos principalmente a los médicos de primaria o enfermería) o de medición de la calidad asistencial.

Pero lo más importante que hay que destacar en esta revolución tecnológica es que las nuevas herramientas digitales están empoderando a los pacientes. Este nuevo paradigma nos está llevando a un nuevo abordaje y tratamiento de las enfermedades crónicas cuya gestión queda cada vez más en manos de un paciente activo e informado.

“Un paciente con diabetes es una persona que se tiene que autogestionar el día a día porque vive con su enfermedad las 24 horas del día los siete días a la semana. Y ya sea porque les aporta información, les permite contactar con personas que tienen una problemática parecida o sea una aplicación (app) móvil que les ayude a organizar toda esa información... se convierten en herramientas que ayudan a esa gestión del día a día”, explica Cintia González Blanco, Consultor 1 del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Santa Creu i Sant Pau de Barcelona.





EMPODERAR AL PACIENTE

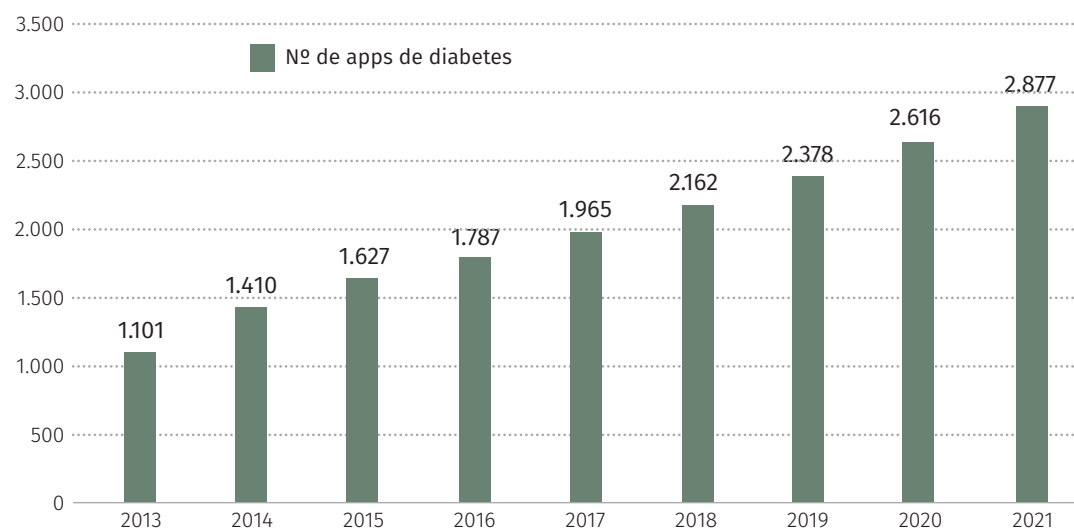
Según la consultora Research2guidance, en 2018 hay 2.162 aplicaciones de diabetes en el mercado. Asimismo, estas apps serán utilizadas por el 7,8 por ciento de los pacientes que tengan un dispositivo móvil a lo largo de este año.

“La diabetes es muy numérica y todos esos datos organizados nos permite a los especialistas sacar muchas conclusiones y nos permite poder ayudar al paciente con la toma de decisiones. Las personas con diabetes se pasan el 99 por ciento del tiempo solos. Al final a su profesional sanitario lo ven ‘x’ días al año. Entonces aplicaciones o plataformas que organicen la información y ayuden a visualizarla, evidentemente, ayudan a la gestión de la diabetes y al empoderamiento”, continúa la endocrino. “Webs y blogs donde encontrar información sobre diabetes, compartir esas experiencias o buscar soluciones entre ellos es un poder. Te da armas, te da más conocimientos para gestionar mejor tu patología”.

“Aplicaciones y plataformas digitales que organizan la información ayudan a la gestión de la diabetes”

FIGURA 1

APPS DE DIABETES (2013-2021)

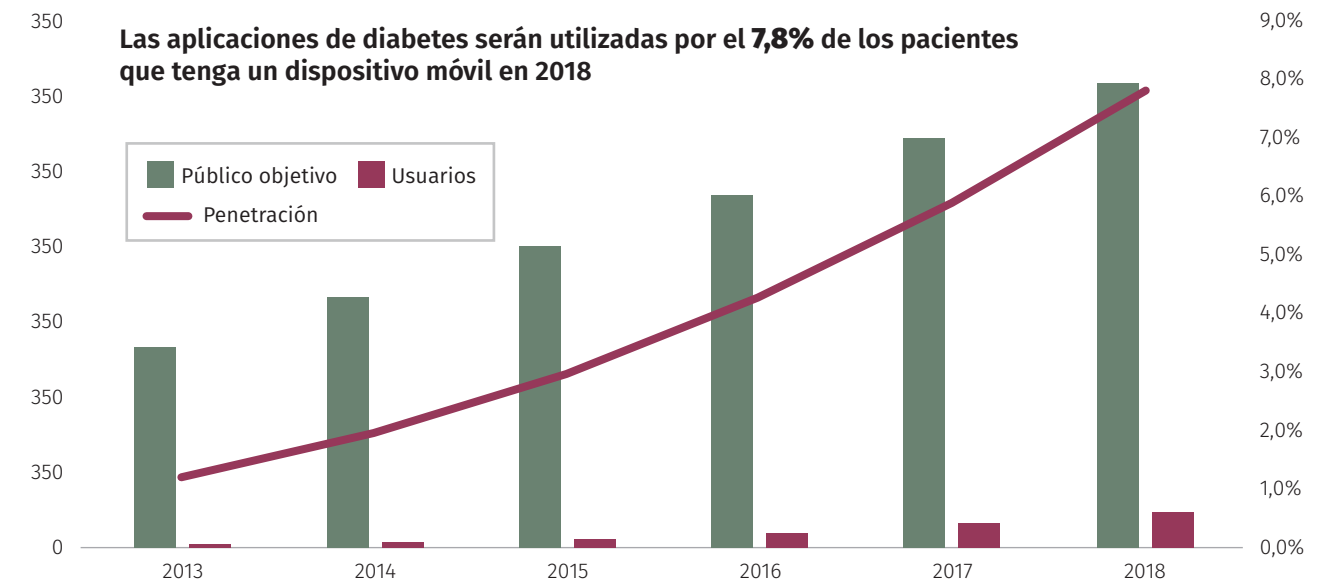


Aplicaciones de diabetes incluidas en la lista de Apple App Store y Google App Store este año.

Fuente: Research2guidance.

FIGURA 2

PENETRACIÓN GLOBAL DE APLICACIONES DE DIABETES DENTRO DEL GRUPO OBJETIVO



El gráfico se basa en el resultado del *Diabetes App Market Report 2014*.

El público objetivo incluye a personas con diabetes (29-79 años) que tienen un smartphone o tableta.

Fuente: Research2guidance.

MAYOR CALIDAD DE VIDA

A pesar de todas las innovaciones tecnológicas de los últimos años, solo el 6,5 por ciento de las personas que viven con esta enfermedad en Europa pueden alcanzar sus objetivos terapéuticos. El fin último de las herramientas digitales actuales es mantener al paciente dentro del rango glucémico durante el mayor tiempo posible.

“Ahora con las nuevas tecnologías todo son datos; datos de glucosa, información de lo que has comido, cuanto has comido, cuantos hidratos, cuando has hecho deporte cuanto tiempo has hecho... Un montón de información que tradicionalmente se apuntaba en una libreta. Todo eso desde hace años ya se ha ido guardando en distintos dispositivos. Y con las últimas tecnologías que hay ahora ya no lo medimos puntualmente sino de manera continuada. Ahora las plataformas han evo-

lucionado y nos permiten sacar más información. La consecuencia final de todo esto es que nos podemos controlar mejor la diabetes y reducir las complicaciones. En definitiva: mejor control de la diabetes significa mejor calidad de vida y un futuro con menos complicaciones o sin ninguna”, asegura a EDS Óscar López de Briñas, experto en comunicación y divulgación de diabetes, paciente y autor del blog ‘Reflexiones de un jedi azucarado’.

“Tú te mides, te pinchas en el dedo y los datos pasan automáticamente al teléfono y a su vez suben a la nube y ya tienes el dato guardado en la plataforma. Todo esto ha ido evolucionado progresivamente y es lo que nos han permitido llegar a dónde estamos. La eran en la que todo se gestiona y pasa por la red”, añade Briñas.



DE PACIENTES PARA PACIENTES

Durante el XI Congreso Internacional sobre Tecnologías Avanzadas y Tratamientos para la Diabetes (ATTD) que se celebró en Viena (Austria) el pasado mes de febrero se resaltó que había cuatro barreras a superar para facilitar la incorporación de las herramientas digitales a la patología de la diabetes: usabilidad para satisfacer al paciente, beneficio clínico para convencer a los médicos, rentabilidad económica para la industria y garantía de seguridad para tranquilizar a los reguladores de productos.

Una de las aplicaciones móviles más extendidas hoy en día entre los pacientes con diabetes es mySugr, que forma parte del ecosistema de soluciones digitales de Roche Diabetes Care desde el año pasado. Esta aplicación, que lleva en funcionamiento desde el 2012, se ha convertido en una de las líderes del mercado al convertirse en un instrumento que combina formación en diabetes con un soporte que te ayuda a la gestión de la enfermedad y al seguimiento automatizado de los datos.

Tal y como destaca Paloma Fuentes, *product manager* de Soluciones de Gestión de Diabetes de Roche Diabetes Care, “mySugr es una aplicación que está hecha por personas con diabetes para personas con diabetes. Desde el minuto uno, donde más han puesto el foco es en hacerla muy sencilla, muy intuitiva y muy práctica. Así que, en realidad, todo lo que ellos han ido añadiendo a la aplicación son funcionalidades que le son útiles a los pacientes en el día a día incluyendo un calculador de bolo de insulina, diario de comidas y de mediciones, conteo de carbohidratos, recordatorios etc.”

Una de las claves de éxito de esta aplicación es su animada interface que consigue la motivación del paciente. “Hay muchas aplicaciones en el mercado y la verdad es que hay bastantes que están muy completas pero la parte de motivar y ‘enganchar’ al paciente no está tan trabajada como están en mySugr. La aplicación cuenta con un monstruito que va dándote *feedback*: se alegra cuando las cosas bien, se

enfada cuando no van tan bien, va cambiando de color según tus valores, y además te propone desafíos para que te superes a ti mismo. No solo con la diabetes, sino también con la alimentación y el ejercicio. Al final le estás dando una herramienta al paciente que le pone las cosas muchísimo más fácil en su día a día”, subraya Fuentes.

Según Óscar López de Briñas, una de las desventajas en las aplicaciones digitales es que la gente se cansa de estar metiendo los datos manualmente “porque a veces no son muy intuitivas y no son agradables. Entonces mySugr es más atractiva. Tiene una interfaz que juega con lo que ahora se llama la gamificación -La gamificación es intentar convertir en un juego cualquier cosa de salud para conseguir motivar al paciente-. En este caso, el monstruito de la aplicación de mySugr te da puntos o te hace conseguir retos y esa historia es divertida para no abandonar. Cuantos más datos metas, más fácil es para el médico luego analizar toda esa información”.

GESTIÓN PERSONALIZADA

Otra de las novedades que se presentaron en el ATTD de Viena fueron los resultados del estudio ‘PDM-Pro Value’ liderado por Roche Diabetes Care. Las conclusiones de este trabajo aseguraron que la gestión personalizada de la diabetes (iPDM, por sus siglas en inglés) reducía la HbA1c (promedio de glucosa en los controles de la prueba de hemoglobina glicosilada) en un 0,5 por ciento.

Este nuevo concepto emergente de iPDM busca mejorar la gestión de la diabetes, apoyándose en la educación al paciente, la monitorización de glucosa estructurada, la toma de decisiones compartidas, la documentación y el análisis digital de los datos, todo ello soportado por herramientas digitales. Este proceso estructurado de atención al paciente con diabetes busca responder a las necesidades personalizadas y beneficiar tanto a pacientes como profesionales y gestores.



“En Roche estamos trabajando en la creación de un ecosistema digital abierto para ofrecer soluciones integrales de gestión de la diabetes. Nuestro objetivo es ofrecer soluciones, no solo a las personas con diabetes, sino al resto de *stakeholders* implicados en el sistema sanitario. El objetivo último es ayudar a los pacientes a estar más tiempo dentro del rango. Al final, los pacientes tienen muchísimas tareas a lo largo del día para determinar la dosis correcta de insulina, gestionar las comidas, la actividad física... Nuestro objetivo es ayudarles a gestionar todas esas tareas y hacerlo todo un poquito más sencillo”, resume la *product manager* de Roche Diabetes Care..

En esta misma línea, el experto en comunicación y divulgación sobre diabetes considera que “Roche ahora mismo tiene una oferta de hardware que nos permiten tener de alguna manera todo junto. Ellos ahora lo que están creando es un ecosistema formado por sistemas de medición capilar, sistemas de monitorización continua de glucosa, la app de mySugr, que es la que gestiona toda la diabetes en tu bolsillo, bombas de insulina...” con el objetivo final de crear un sistema autónomo en el que los pacientes no tengan que preocuparse de nada.

“La idea es que sea lo más sencillo posible, que los sistemas sean automáticos y que funcionen de manera efectiva para que el paciente no tenga que hacer todos los cálculos y todas las operaciones que tiene que hacer ahora. La automatización se produce si tú tienes un entorno completo, si tienen todas las patas del banco: un dispositivo que mida, un dispositivo que infunda insulina, un dispositivo que recoja los datos y los meta en su base de datos, una aplicación que te permita mirar todo eso en todo momento... Todo esto es lo que está creando Roche y el futuro es ir a hacia la integración total para que todo esto se automatice entre inteligencia artificial y algoritmos”, concluye Óscar López de Briñas. ■