

Los hipertensos, una población de riesgo ante la COVID-19

- La salud digital permite al paciente empoderarse, tener el control en tiempo real y disponer de información, formación y conocimiento.**

Diversas aplicaciones o ayudas tecnológicas permiten a pacientes con hipertensión llevar un control riguroso de la enfermedad.

13 de mayo de 2020.-De acuerdo a cifras de la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)), se estima que en América Latina hay 250 millones de personas con hipertensión, enfermedad cuyo día se conmemora mundialmente el **17 de mayo** con el objetivo de generar conciencia en la prevención, el diagnóstico y el control en pacientes. Hoy el panorama para esta población trae consigo mayores riesgos por el nuevo coronavirus.

Ante esta situación, y para evitar colapsos en los sistemas sanitarios, se han desarrollado estrategias de atención médica para este tipo pacientes, tales como teleconsultas, reprogramación de horarios, entrega de medicamentos a través de terceros y demás medidas que buscan poder continuar con la prestación de algunos servicios no vitales; sin embargo, pacientes que no pueden acceder a estos servicios, han optado por el **uso de las herramientas tecnológicas**, de manera que puedan llevar un control más detallado de su enfermedad mientras termina el aislamiento obligatorio. «**La salud digital sin duda nos permite empoderarnos**, básicamente nosotros **somos quienes tenemos el control en tiempo real**, como pacientes, **disponemos de la información, formación y conocimientos adquiridos en la interacción continua con el sistema**

sanitario», explica [Manuel Armayones](#), profesor de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC y director de desarrollo del [eHealth Center](#).

La hipertensión es una patología crónica silenciosa catalogada como una de las principales causas de muerte prematura en el mundo, y ha sido asociada como factor de riesgo si se contrae la COVID-19. Para evitar el aumento de los casos de personas con hipertensión, pacientes pueden acceder a **aplicaciones o ayudas tecnológicas, las cuales les permiten llevar un control riguroso de la enfermedad** de manera que se realice una retroalimentación de los datos que el usuario va registrando. «**La hipertensión es uno de los primeros motivos de consulta médica**; sin embargo, en estos tiempos los pacientes tendrán que hacer esfuerzos extra para controlar la enfermedad en casa, pues cuando pase esta crisis, vamos a conocer los resultados y veremos quizás que muchas personas han **monitorizado su evolución a través de las aplicaciones**», afirma Armayones.

La población hipertensa **deberá cuidar su estilo de vida y comportamiento**, los cuales, de acuerdo con el docente, se deben monitorear durante y después del confinamiento, registrando en estas aplicaciones móviles datos diarios sobre los hábitos. «No hay soluciones mágicas, esto es puro comportamiento; adicionalmente, hay que recordar que **las aplicaciones deben estar validadas**, ninguna aplicación móvil que podamos descargar sustituye el criterio y el trabajo de enfermeras y médicos, preferiblemente se deben usar las aplicaciones conocidas y recomendadas en el centro de salud en donde es tratado el paciente, pues se podría crear la **falsa sensación de seguridad** al usar la aplicación y esto sería un error», concluye el docente.