# Estos accesorios inteligentes pueden ayudarte a monitorear tu salud

Muchos consideran que hoy en día tener accesorios tecnológicos parece ser un tema más de moda que de utilidad. Por ello, te mostramos cómo aprovechar algunas herramientas para, por ejemplo, prestarle más atención a nuestra salud.

Este tipo de tecnologías lleva por nombre *wearables* o tecnológica vestible en español y son bastante útil si sufres de arritmias cardiacas o estas en chequeo de monitoreo de tensión, respiración y calidad de sueño.

Para este tipo de monitoreo existen pulseras, relojes, anillos, audífonos y hasta franelas, los cuales sirven para hacer informes del comportamiento de nuestra salud y lo utilizan hasta doctores para recibir el monitoreo del paciente en la nube.

A continuación, conoceremos qué debe tener tu accesorio inteligente para ser preciso y cuales son los *wearables* más utilizados:

## Fitbit Sense

Es el *smartwatch* de salud avanzado de Fitbit y está diseñado para conectar con tu salud gracias a su innovador conjunto de biosensores.

La herramienta incorpora una novedosa tecnología de gestión del estrés para medir la actividad electrodérmica, detectar cambios y controlar el estrés.

Con *Fitbit Sense* puedes hacer un seguimiento, reflexionar sobre tus respuestas ante determinados estímulos y probar herramientas de gestión del estrés, como el *mindfulness.*

Además, monitoriza la salud del corazón de manera continua y envía alertas personalizadas ante frecuencias anómalas e incluye medición de la temperatura cutánea y del nivel de saturación de oxígeno en sangre (SpO2).

## Xiaomi Watch 2 Pro

Cuenta con sensores de frecuencia cardiaca, sueño, estrés, nivel de oxígeno y electrocardiogramasen sangre.

Su duración de batería es de hasta 65 horas de uso.

## Withings ScanWatch 2

ECG y SpO2 certificados médicamente para el seguimiento de sueño avanzado y tiene un diseño elegante (híbrido analógico-digital).

Estos serian los relojes más utilizados para este tipo de monitoreo, pero a la hora de comprar un reloj, si queremos que sea eficiente, se pueden elegir marcas como Cubit, Xiaomi o marcas deportivas, pero se debe tomar en cuenta que tengan sensores certificados que son los que se encargan de medir la tensión y gestión de estrés, entre otros factores.

A este tipo de mercado tecnológico también llegan los anillos inteligentes que se caracterizan por su precisión y por entregar al usuario un informe detallado sobre los cambios y alteraciones de su cuerpo a lo largo del día. Entre los más populares se encuentran:

El *Go2Sleep de la compañía Sleepon*, que es un anillo inteligente especializado en mejorar el sueño.

Dispone de sensores como ritmo cardíaco y oxígeno en sangre (SpO2). Desde la aplicación obtendremos informes sobre la salud del sueño y consejos específicos para personas con problemas respiratorios o con apnea del sueño.

El *RingConn* es un anillo inteligente sin suscripción: fabricante en titanio, con certificación IP68 y con todo tipo de monitorización.

Desde su completa aplicación para Android e iOS podemos gestionar y visualizar el ritmo cardíaco, el sueño, la actividad física o realizar pagos. Ofrece una autonomía aproximada de una semana.

El *Oura Ring Gen3* es un exclusivo anillo que mide la frecuencia cardíaco, el oxígeno en sangre y ofrece extensos informes sobre nuestra actividad. Dispone de una autonomía de hasta una semana y está fabricado en titanio.

Entre otros dispositivos inteligentes encargados para monitorear la salud están:

*BitBite,* un audífono diseñado para cuidar las porciones de los alimentos que ingiere el usuario, controlar si es sano o no, e inclusive medir la velocidad en la que mastica.

El dispositivo puede ser usado todo el tiempo y basta con que el

paciente lo programe con su dieta y objetivos para que dé recomendaciones y avisos directamente a su oído cuando se está saliendo de los parámetros que le ayudarán a mejorar su calidad de vida.

La camisa *Neuronaute*, por ejemplo, es un sistema que puede ofrecer un diagnóstico acertado para la epilepsia. Al portarla, acompañada de un gorro, el paciente puede grabar la actividad eléctrica de su corazón, músculos y cerebro a través de sus sensores.

Quizá la principal ventaja de estas prendas es que el paciente no debe estar en el hospital para las lecturas, e incluso le pueden brindar información sobre las causas que detonan la condición.

Sabiendo esto, es importante que entendamos que son solo herramientas que se pueden utilizar para monitorear, pues no remplazan a un médico.

Es más, se necesitan médicos para entender algunas lecturas. Por eso es recomendable utilizar *wearables* con certificados médicos para ser más precisos. Sus funciones son interesantes para registrar el comportamiento de nuestro corazón y poder detectar alguna anomalía, registrar nuestra calidad de sueño, ver cuando estás deshidratado o falto de actividad.

Estos índices nos ayudan a poder acudir a un médico en el momento oportuno o como guía para un médico y así saber en qué momento ocurrió algo fuera de lo normal.

Con información de Radio Fe y Alegría