



LA GUÍA DE APPS DE FARMACIA

PABLO
ARRIOLA

Esta guía pretende ser un **apoyo para mejorar la salud de los ciudadanos a través de Apps** de salud. He hecho una recopilación de las Apps que, en mi opinión, tienen **calidad y son útiles** de recomendar desde la Farmacia comunitaria porque pueden aportar valor añadido en la mejora de salud o calidad de vida. Para ello he tenido en cuenta las diferentes patologías y situaciones relacionadas con la salud.

Animo a los **farmacéuticos** a que utilicen esta guía para mejorar la salud y la calidad de vida de sus clientes, así como, para mejorar la adherencia a los tratamientos y realizar una completa atención farmacéutica aprovechando las nuevas tecnologías. Igualmente animo a los **pacientes crónicos** a que se acostumbren a empezar a utilizar Apps como una nueva herramienta de apoyo y mejora de su salud. Llega la hora de recomendar y "dispensar" Apps de salud.

Pablo Arriola



MEDS ON TIME

Es una aplicación gratuita de seguimiento del tratamiento que nace con el objetivo de facilitar la administración de medicamentos a usuarios/pacientes que requieren de un plan de medicación específico propio o ajeno de forma puntual o a largo plazo. MedsOnTime® permite introducir el nombre del medicamento o medicamentos que va a tomar el usuario, o la persona que está a su cargo, y también guardar imágenes del envase y/o del medicamento en cuestión. De IbooMobile para una iniciativa de Medicactive. @iBooMobile
Google Play y Apps



USE INHALERS APP

Muy recomendable para pacientes con problemas respiratorios que usan inhaladores. Contiene una guía, paso por paso, para una correcta utilización de los dispositivos de inhalación. Esta App te ayudará a tomar tu tratamiento adecuadamente en tiempo y forma.
Disponible en App Store. Gratuita. De Saralsoft.



TWERI

Alzheimer Caregiver App, es una aplicación móvil de geolocalización para personas con Alzheimer que ofrece a familiares y cuidadores tranquilidad en el momento del paseo. Diseñada con la colaboración de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer AFAL Getafe. Gratuita. Disponible en Apple Store y Google play. De Solusoft.
@Tweri_es.



ALERHTA

Es una aplicación que te ayuda en el seguimiento y control de la hipertensión arterial (HTA). Un buen control es de vital importancia para evitar el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. Disponible en App Store y Google Play. Gratuita.
De Grupo 2 Comunicación Médica.



PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Herramienta de ayuda a padres, tutores, técnicos o cualquier persona interesada en saber cómo ayudar a una persona adicta a las drogas. Incluye mapa con centros de ayuda, testimonios de expertos e información sobre las sustancias más consumidas. Disponible en Google Play y Apple Store. Es gratuita.



VIVIR CON EM

“ViriconEM” es una nueva aplicación desarrollada por Almirall y dirigida a todos los pacientes con esclerosis múltiple (EM) que sufren espasticidad y sus síntomas asociados. Esta aplicación consta de una serie de tests validados que te ayudarán a valorar en cualquier momento la intensidad de los síntomas asociados a la espasticidad y su evolución a lo largo del tiempo. Los tests proporcionarán una fuente fiable de datos, con información cuantificable que puede compartirse con los profesionales sanitarios para su evaluación.

Disponible en Google Play . Es gratuita



CONTIGO

Una app protagonizada por 16 mujeres que han superado un cáncer de mama y ayudan con su experiencia a otras pacientes. Esta app abarca las distintas fases del cáncer de mama. Desde el diagnóstico hasta el fin del tratamiento, pasando por las pruebas, los tratamientos, los efectos secundarios, la dieta, las emociones, el deporte...

Es gratuita y disponible en el App Store para iPad. Idea y producción de Wake App! Health.





INTOLERApp

App creada por unos padres a raíz de los problemas de alergia de su hijo. Indica si un producto de alimentación es apto o no para personas con alergia al HUEVO e intolerancia al GLUTEN y LACTOSA, simplemente escaneando el código de barras del producto con la cámara del móvil. La app cuenta con una base de datos interna por lo que no necesitamos de acceso a internet para su uso, con más de 8.000 productos, pudiendo encontrarse la mayoría de productos y marcas blancas de los centros Hipercor, Mercadona, Carrefour, Alcampo.... Desarrollado para Android. 5.90 eur



DOSIS FIEBRE

Aplicación gratuita para el control de la fiebre, muy fácil de utilizar, con una sola pantalla puede calcular introduciendo el peso del niño/a la cantidad de Dalsy, Aipiretal y Junifen que debe tomar, también puede consultar el prospecto y ficha técnica de ambos conectándose en la web de la agencia española de medicamentos y productos sanitarios. Disponible en Google Play.



VIAJAR SANO

En esta App de GlaxoSmithKline puedes informarte con exactitud de las precauciones sanitarias necesarias para tus viajes con recomendaciones específicas según país de destino. Una App imprescindible para los más aventureros. Disponible App Store y Google Play



FEDEdiabetes

La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), con el patrocinio de Bristol-Myers Squibb y AstraZeneca, ha creado FEDEdiabetes, una aplicación móvil para personas con diabetes. La aplicación es gratuita y disponible para iPhone y iPad, está dirigida a todo tipo de personas con diabetes (tipo 1 y 2), pero especialmente al público más joven.



RESPIRApp

Aplicación de la Asociación Española Contra el Cáncer especialmente dirigida a todas las personas que han decidido dejar de fumar y que necesitan ayuda durante el proceso. Respirapp es una guía de orientación y apoyo dividida en cuatro fases en las que tendrás que ir realizando una serie de indicaciones para avanzar hacia tu objetivo: romper con el tabaco definitivamente!



ALERGO ALARM

Mantén tu alergia bajo control consultando gratis el nivel de polen con esta App de laboratorios Almirall, con la colaboración de SEAIC (Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica). Disponible Google Play y App Store. Es gratuita.



BE+SOLAR

App que informa de la radiación UVB en cualquier lugar de España. Es una ayuda para protegernos de la exposición a las radiaciones solares. Ofrece consejos solares en función de la radiación. App de laboratorios Cinfa como complemento de información a su gama de solares (recomiendan sus productos) También nos habla de la radiación infrarroja A y como la combate los productos de Be+.

Elaborada por Artworks Comunicación. Disponible en Google @Be_mas



PRUEBA DE AUDICIÓN SIEMENS

Esta App determina si usted padece una pérdida auditiva mediante un test. Aplicación revolucionaria científicamente desarrollada y probada que asegura los resultados más precisos. La prueba de audición examina su capacidad para detectar ruidos de fondo. Disponible en Apps Store. Es gratuita.





MI EMBARAZO AL DÍA

Una aplicación muy completa e imprescindible para mujeres embarazadas, con la que podrás disfrutar semana a semana de los maravillosos cambios que os ocurren a ti y a tu bebé durante el embarazo. Dispone de varios apartados para seguir día a día la evolución del bebé, anotar las visitas con el médico, compartir ecografías y el latido del corazón del bebé con familiares y amigos. También dispone de ayuda para la preparación al parto.



De iBoo Mobile para Héro Baby. Disponible para iPhone y Android. @iBooMobile



ANTIRONQUIDOS

La ronquera es un problema muy común que dificulta la calidad del sueño, y que puede derivar en apnea obstructiva del sueño y causar incluso la muerte. En los casos más leves de ronquidos esta App puede ser práctica y útil.

Deje el iPhone encendido y cerca al dormir y, al detectar los ronquidos, emitirá sonidos que no despertarán a la persona, pero que sí la llevarán a cambiar de posición. Mejorará la calidad del sueño de su cónyuge.

App gratuita. Disponible en App Store. Elaborada por Digitalán.



SALUD DEL NIÑO LITE

La aplicación SALUD DEL NIÑO, creada por Grupo Saned, proporciona a padres y cuidadores unas pautas de actuación básicas frente a situaciones habituales relacionadas con la salud y bienestar del niño. Es una herramienta recomendable para resolver tus dudas sobre: primeros dientes, fiebre, cólico del lactante, dolor de oídos, estreñimiento, heridas y quemaduras etc.

Con el asesoramiento del pediatra D.r Bosch Hugas. Disponible en el App Store.





REDFRIA 2

Una App que te ayudará a prevenir resfriados, de MSD. @Redfriados
Con la aplicación para móviles y tabletas de Redfria2 podrás conocer el tiempo de tu localidad antes de salir de casa. Además, podrás consultar el tiempo de otro lugar, así como ver el de los próximos días, estés donde estés.

¿Cómo? Gracias a las divertidas notificaciones que llegarán a diario a tu dispositivo informándote de las condiciones meteorológicas del día y ofreciéndote consejos para que sepas a qué atenerte al salir a la calle, porque ¡más vale prevenir que curar!
Es gratuita. Disponible en Google Play y Apple Store. De Ideagoras.



VALORES DE LABORATORIO

Una aplicación muy interesante para contrastar rápidamente los valores de tus análisis. Más de 200 valores de laboratorio organizados en categorías, en tu idioma, listas para cuando puedas necesitarlas, como recordatorio o como herramienta educacional.
Disponible en Google Play. Es gratuita. De José Miguel Arce Romo.



GENERICUM

Esta aplicación presenta los medicamentos genéricos más utilizados actualmente en medicina. Incluye información del grupo farmacéutico al que pertenecen, sus indicaciones terapéuticas y equivalencias en especialidad farmacéutica. Se puede filtrar por grupo farmacéutico y buscar por nombre del medicamento genérico.

Genericum es una app de Llar i Salut elaborada por Iboo Mobile. @iBooMobile
Es gratuita. Disponible en Google Play y en App Store.



PRIMEROS AUXILIOS

Una aplicación sobre conocimientos básicos en Primeros Auxilios. Para estar siempre prevenido y saber cómo actuar en caso de situaciones de emergencia.

- Infografía de apoyo que ilustra los pasos a seguir para una mejor comprensión y aplicación por el usuario en caso necesario.

- Botón de llamada directa al teléfono 112 para solicitar ayuda en caso de urgente necesidad (España). Disponible en Google Play. Es Gratuita

De Egarsat MATEPSS.



MONITOREA TU PESO

Herramienta para ayudar a motivar a una persona a seguir una dieta y/o programa de ejercicio para alcanzar su peso objetivo deseado dentro de un período predefinido.

Se introduce el peso de una forma regular y se supervisa su progreso a través de medios estadísticos y gráficos. Esta app también sugiere su peso ideal y recomienda la cantidad de tiempo necesario para llegar a ese destino en función de su peso actual, altura, estructura corporal, el sexo y la edad. De Husain Al-Bustan.

Disponible en Google Play y App Store. Es gratuita



EL MOSTRADOR DE TU FARMACIA

Una iniciativa de dos farmacéuticas convertida en aplicación (@Elmostrador20)

Tu farmacéutico siempre de guardia en tu smartphone.

Con esta App "El Mostrador De Tu Farmacia" tendrás una atención farmacéutica 2.0 personalizada.

Haz tus consultas como si estuvieses en tu farmacia pero con la comodidad de hacerlo desde tu smartphone desde cualquier lugar y a cualquier hora.

Haz tu consulta y en un tiempo breve te responderán a tu correo dos farmacéuticas colegiadas y con experiencia profesional. Con total confianza y privacidad.

Disponible en Google Play. Es gratuita.





TDAH TEST

Una App para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Ha sido desarrollado por el Dr. Kazuhiro Tajima Pozo y TKT Brainsolutions, psiquiatra experto en el abordaje del trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Este test debe de ser cumplimentado por los padres del niño con sospecha de TDAH, y debe responderse acorde a su comportamiento durante los últimos 6 meses.

Disponible en Google Play y App Store. Es gratuita



aemps CIMA

App de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios.

Esta aplicación incluye todos los medicamentos autorizados en España y su finalidad es la de proporcionar información de cada uno de ellos.

Entre otros muchos datos, y como documentos más importantes por recoger las condiciones de uso autorizadas de los medicamentos, la aplicación ofrece acceso a la ficha técnica (o resumen de las características del producto) y los prospectos.

La ficha técnica forma parte de la autorización que la Agencia otorga a un medicamento.

Es gratuita y está disponible en Google Play y Apple Store.



MI ASMA

Desarrollada por GlaxoSmithKline (GSK), y con el asesoramiento de expertos en asma y rinitis alérgica en España, Mi Asma ofrece útiles consejos y herramientas específicas de seguimiento y gestión de los síntomas del asma.

Información actualizada sobre el polen, la temperatura y la humedad. Recordatorios y consejos prácticos personalizados enviados directamente a tu dispositivo móvil

Contiene un Test de Control del Asma que te ayudará a realizar un mejor seguimiento y control de la enfermedad, los resultados podrán ser compartidos con tu médico(a) o enfermera(o).

Es gratuita y disponible en Google Play y App Store.





ANTI MOSQUITO PLUS

1 Top App libre en la categoría Médicos en Android Market.

La aplicación de ultrasonidos Repelente de mosquitos emiten un sonido de alta frecuencia muy singular (ultrasonido) que la mayoría de los mosquitos encuentran de mal gusto y le impide ser mordido por los mosquitos.

Disponible en Google Play. Es gratuita. De TruApps.



NUTRIBEN FUN FOOD

Fun Food es una aplicación creada por Nutribén para hacer que el momento de la comida con los más pequeños sea lo más divertido y tranquilo posible. La app usa la cámara frontal para que el niño pueda verse mientras interactúa con una de las tres historias que hemos creado. Además, Fun Food fomenta el aprendizaje mediante un sistema por el cual si el niño deja de comer o se pone rebelde el padre puede hacer que los personajes se entristezcan y no quieran seguir jugando, en cambio, si el niño come correctamente la historia avanza y se llena de sorpresas y color. App Store y Google Play. Es gratuita.



MI FARMACIA ABIERTA

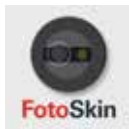
Una App de FAES FARMA (@faesfarma) (@AppFarmacias)

Mi Farmacia Abierta de FAES Farma es la primera aplicación móvil de cobertura nacional que permite localizar la farmacia abierta más cercana, incluyendo farmacias de horario ampliado y turnos de guardia, en cualquier lugar de España.

Disponible en Google Play y App Store. Es gratuita.

Es recomendable tener el GPS activado antes de bajar la App.





FOTOSKIN

App de ayuda a la prevención y diagnóstico del cáncer de piel. Contiene Tests para conocer tu fototipo y estado de tu piel. Fotografía tu cuerpo y controla la evolución de tus manchas. La aplicación FotoSkin ha sido desarrollada con el respaldo de profesionales médicos especializados en dermatología para Laboratorios Isdin.

Idea original y coordinado por el Dr.Sergio Vañó (@SergioVanoG). Creado por WakeAppHealth. Disponible en AppStore y GooglePlay. Gratuita.



LIBRES

App que funciona como herramienta de ayuda a mujeres que crean que están siendo maltratadas o a su entorno a salir de la situación. Incluye llamada al 016 y testimonios de mujeres maltratadas. Violencia de género, maltratos, Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, maltrato. Para iOS Y Android. Gratuita.



ABLAH

App que mejora la comunicación en pacientes con autismo y dificultades en el habla. Ablah es una herramienta de comunicación aumentativa diseñada para ayudar a todas las personas que tienen algún tipo de trastorno del lenguaje. Ablah permite a los terapeutas o padres que conviven o trabajan con personas con trastornos de lenguaje como autismo, síndrome de down o afasia entre otros a mejorar la calidad de vida de todos e incluso mejorar la interacción de estas personas con su entorno.

Premiada como la mejor aplicación de Bienestar en los Vodafone Smart Accesibility Awards 2012 y como la mejor app española 2010 por The App Date. Google Play 0.79€ y AppStore 14.99€ como Ablah HD.





TEST VISUAL

App que ayuda a conocer tu salud visual. Creada por el Centro Oftalmológico Barraquer. En la App encontramos 8 test que te permitirán saber el estado real de tu visión y en donde cabe destacar que no sustituye a una visita al oftalmólogo ni a un acto médico. La encontrarás en App Store (IOS-Apple) y en Google Play (Android). Gratuita.
www.barraquer.com



VACUNAS 3.0

App que contiene información completa y detallada para sanitarios y población general sobre todas las vacunas disponibles para humanos. Calendarios vacunales actualizados de todas las Comunidades Autónomas por parte de la Asociación Española de Pediatría. Indicaciones, contraindicaciones, posibles efectos secundarios, pautas de administración. Calendario vacunal para adultos, con las recomendaciones específicas para cada población de riesgo. Recomendaciones vacunales actuales para viajar a cualquier País del Mundo. Con alertas y actualizaciones frecuentes, con aquellas noticias de interés sobre vacunación en humanos. Localizador mediante GPS de todas los Centros Oficiales de Vacunación de la geografía española. Disponible en Google Play y en la App Store. Gratuita
<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.everywaretech.vacunas>



EL CALENDARIO DEL PERÍODO

La aplicación más bajada de Android de ayuda en el seguimiento del periodo, el cálculo de la ovulación y como herramienta de ayuda a la fertilidad. Con muy buenas funciones, completa y profesional. Usted puede comprobar las posibilidades de embarazo todos los días. Disponible en Google Play. Gratuita (aunque se paga alguna función) <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar>





LACTAPP

LactApp es la aplicación móvil más completa de lactancia creada para Android e iOS con la que podrás resolver todas tus dudas sobre lactancia.

Incluye Test de Lactancia. Listado de medicamentos. Parte gratuita/pago
DISPONIBLE OCTUBRE 2015

<http://www.lactapp.es/blog/category/acerca-de-lactapp/>



SOLFARMA

SOLFARMA es una aplicación propiedad del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) dirigida al público general sobre protección solar, con el objetivo de ayudar al usuario a su correcta fotoprotección, evitando los riesgos de una exposición solar prolongada o inadecuada. Disponible para IOS y Android. Gratuita
<https://appsto.re/es/mdwr2>.



UNIVERSALPHARMACIST SPEAKER

UniversalPharmacist Speaker (lab. Menarini) facilitará la comunicación entre los farmacéuticos y los pacientes o clientes que no compartan el mismo idioma.

La aplicación es accesible a través de las plataformas móviles (iOS y Android) y de una plataforma web.

Contiene centenares de preguntas, frases y respuestas con audio, traducidas todas ellas por traductores profesionales nativos. Gratuita

<https://appsto.re/es/jQdgV.i>





VIAOPTA NAV

Novartis lanza ViaOpta Nav, (también existe la App viaOpta Daily) una aplicación de navegación en smartwatches para discapacitados visuales.

Proporciona instrucciones giro a giro de navegación, de forma similar a aplicaciones de navegación como Google Maps, incluyendo guía de voz, vibraciones de alerta para intersecciones, giros y puntos de referencia. Además, los usuarios pueden pedir la ubicación exacta, añadir waypoints e incluso compartir todos estos datos con un amigo o cuidador... Proporciona datos de accesibilidad como semáforos con sonido, rampas de acceso...

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.novartis.blind>



**PABLO
ARRIOLA**

Pablo Arriola
C/Gobela, 1-A, 5 izq
48930 Getxo (Vizcaya)
606 344 540
pabloarriola@redfarma.org

www.pabloarriola.com