



# Estados de Salud Mental

Comprender los cambios de mentalidad necesarios  
para mejorar la salud y la asistencia sanitaria  
Enero de 2023



**Introducción** **4**

**Comprendiendo los estados de salud mental en las personas:** **5**  
Datos clave

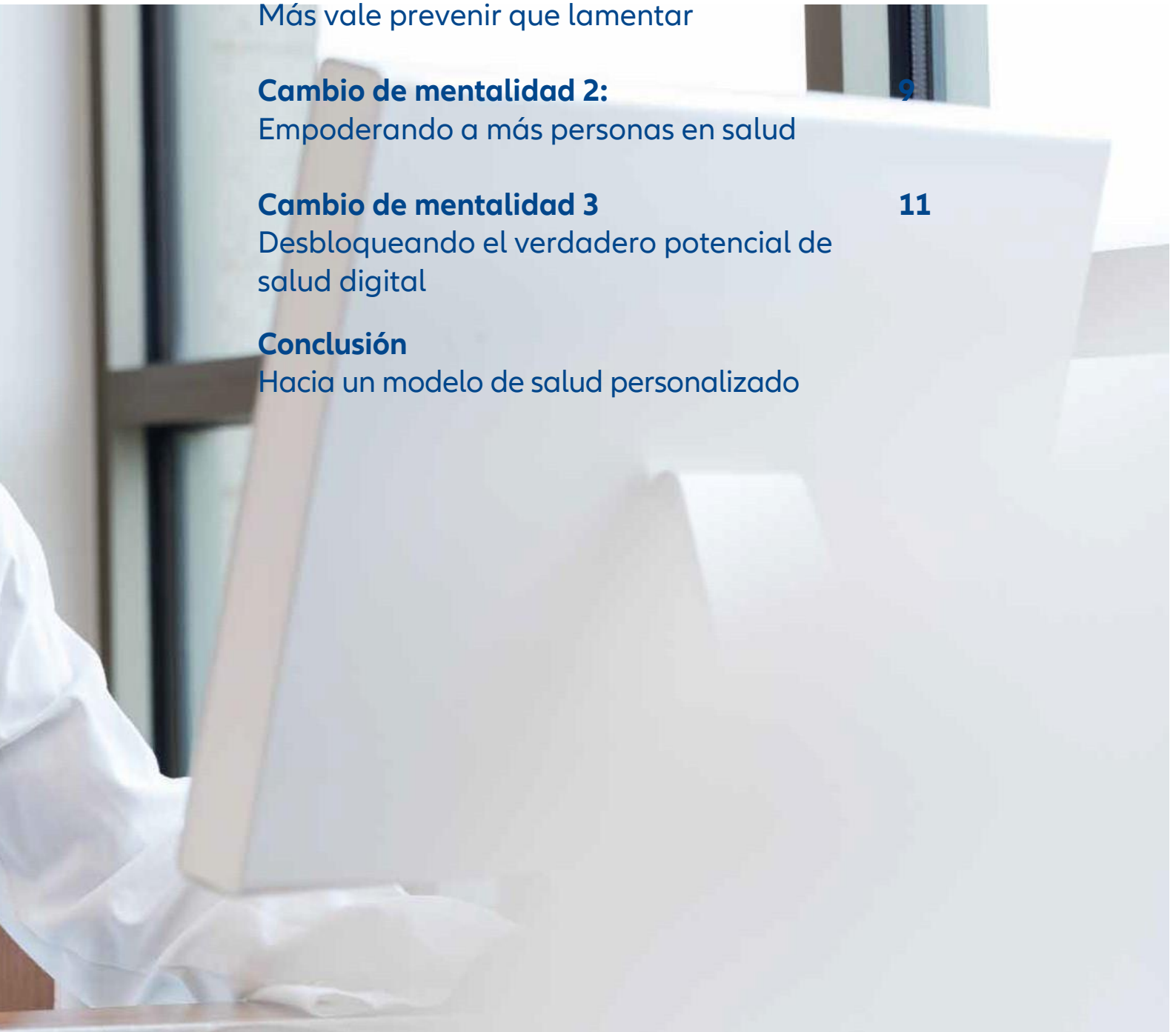
**Acerca del reporte** **6**

**Cambio de mentalidad 1:** **7**  
Más vale prevenir que lamentar

**Cambio de mentalidad 2:** **9**  
Empoderando a más personas en salud

**Cambio de mentalidad 3** **11**  
Desbloqueando el verdadero potencial de salud digital

**Conclusión**  
Hacia un modelo de salud personalizado





## Introducción

En un momento en que los sistemas sanitarios de todo el mundo se enfrentan a retos sin precedentes, este informe pretende ofrecer una mejor comprensión de cómo está cambiando la forma de pensar de la gente sobre la salud y la asistencia sanitaria, y los cambios de mentalidad que ayudarán a abordar los problemas a los que se enfrenta la asistencia sanitaria. En él se analiza la opinión pública sobre una serie de cuestiones clave, como la mejora de la prevención, la capacitación de los pacientes y el futuro papel de la sanidad digital. Al hacerlo, explora formas de ayudar a ofrecer mejores resultados a los pacientes y un enfoque más sostenible de la asistencia sanitaria.

Los problemas a los que se enfrentan los sistemas sanitarios son muchos y bien conocidos. Los retrasos y las listas de espera provocados por la pandemia son difíciles de resolver. La escasez de personal y los problemas de contratación persisten en muchas partes del mundo. Los sistemas sanitarios siguen manejando altos niveles de infecciones por COVID-19 y la carga estacional de otras enfermedades infecciosas, como el VSR y la gripe. Al mismo tiempo, los problemas estructurales a largo plazo también están empeorando: la población de muchas partes del mundo está envejeciendo y las enfermedades no transmisibles (ENT) ejercen una presión cada vez mayor sobre unos sistemas sanitarios ya de por sí escasos de dinero.

Puede dar la sensación de que los sistemas sanitarios se encuentran en un estado de crisis permanente. Pero a pesar de los retos, hay muchas razones para ser optimistas y algunas oportunidades enormes. El desarrollo de nuevos fármacos, como la terapia celular y génica (TGC) y las terapias basadas en el ADN mensajero (ARNm), ofrece nuevos y mejores tratamientos para enfermedades potencialmente mortales o que limitan la vida. Los avances en tecnología médica y salud digital están aprovechando los datos en tiempo real y la inteligencia artificial para mejorar los resultados. Y la salud sigue estando muy presente en la agenda pública y política, ya que los países de todo el mundo trabajan para crear soluciones sostenibles a largo plazo para la atención sanitaria.

A partir de la opinión de expertos e investigaciones propias, este informe se centra en tres cambios de mentalidad vitales para la atención sanitaria. Fomentarlos no resolverá todos los problemas a los que se enfrentan nuestros sistemas sanitarios. Pero creemos que pueden desempeñar un papel vital en la promoción de mejores resultados y en la capacitación de todos para desempeñar un papel más importante en su propia salud y bienestar.



# Comprendiendo los estados de salud mental en las personas: **Datos Clave**

## **Cambio de mentalidad 1: Más vale prevenir que lamentar**

La presión de las crisis agudas a las que se enfrentan muchos sistemas sanitarios hace que los retos sistémicos a largo plazo corran el riesgo de perder prioridad. Esto es especialmente cierto en el caso de las enfermedades no transmisibles (ENT), que son la principal causa de muerte en todo el mundo y la mayor carga para los sistemas sanitarios.

Muchos factores de riesgo asociados a las ENT pueden reducirse significativamente mediante cambios de comportamiento. Para abordar mejor las ENT, necesitamos poner un énfasis renovado en la prevención de estas enfermedades. Esto significa situar la prevención en el centro de la reflexión de todo el ecosistema sanitario, así como fomentar un cambio de mentalidad entre las personas. Sólo el 33% de los mayores de 65 años están preocupados por el riesgo de padecer enfermedades crónicas, a pesar de la amenaza que suponen. Esto tiene que cambiar.

## **Cambio de mentalidad 2: Empoderando a más personas en salud**

Si queremos mejorar la experiencia de los pacientes, fomentar cambios de comportamiento y garantizar la sostenibilidad de los sistemas sanitarios a largo plazo, es esencial aumentar la participación de los pacientes. Ahora mismo, sin embargo, la actitud de muchas personas ante la salud es relativamente pasiva: solo el 46% de los encuestados afirmó querer desempeñar un papel más activo en la gestión de su salud y bienestar.

La capacitación del paciente es mucho más que una mayor concienciación y acceso a la información. Las buenas soluciones sanitarias no consisten en "constrúyelo y ellos vendrán", sino en ir al encuentro de las personas allí donde se encuentran y comprender las barreras a las que se enfrentan. Es esencial aprovechar de forma constructiva las redes de confianza, como las comunidades locales y los grupos familiares intergeneracionales.

## **Cambio de mentalidad 3: Desbloqueando el verdadero potencial de salud digital**

En los últimos años se ha producido un fuerte aumento del uso y la atención prestada a los servicios sanitarios digitales. Los datos de Allianz Partners revelan un aumento de 26 puntos en el uso de la teleconsulta en los dos últimos años entre las familias jóvenes. Pero aunque la comodidad añadida de muchos servicios sanitarios digitales suele atraer la atención, también debemos centrarnos en el potencial nuevo y único de estos servicios, así como en los principales obstáculos para su adopción.

La tecnología portátil, por ejemplo, abre nuevas posibilidades a la hora de recopilar datos de salud precisos y en tiempo real, lo que aumenta las posibilidades de prevención e intervención precoz. Pero el acceso a estos dispositivos puede ser limitado entre los grupos desfavorecidos de la sociedad, como los que carecen de un buen acceso a la banda ancha o los grupos de ingresos bajos. La reflexión futura debe centrarse tanto en el dividendo sanitario digital sin explotar como en la reducción de la brecha sanitaria digital.





# Acerca del reporte

Estas tendencias se han desarrollado a partir de una combinación de la investigación del Laboratorio de Clientes de Allianz Partners, la información interna sobre el comportamiento de los consumidores y la investigación de todo el ecosistema de la salud, a la que se hace referencia en todo el informe. El informe también se basa en gran medida en las aportaciones y análisis de dos destacados expertos del sector sanitario:

**Paula Covey**, Directora de Marketing de Salud de Allianz Partners, cuenta con más de tres décadas de experiencia en el sector sanitario. Ha desempeñado una serie de cargos directivos y de dirección a escala mundial en marketing, desarrollo de mercados, desarrollo de productos y operaciones. Antes de ocupar su cargo actual, Paula fue Directora de Salud Global en Allianz Global Life & Health.

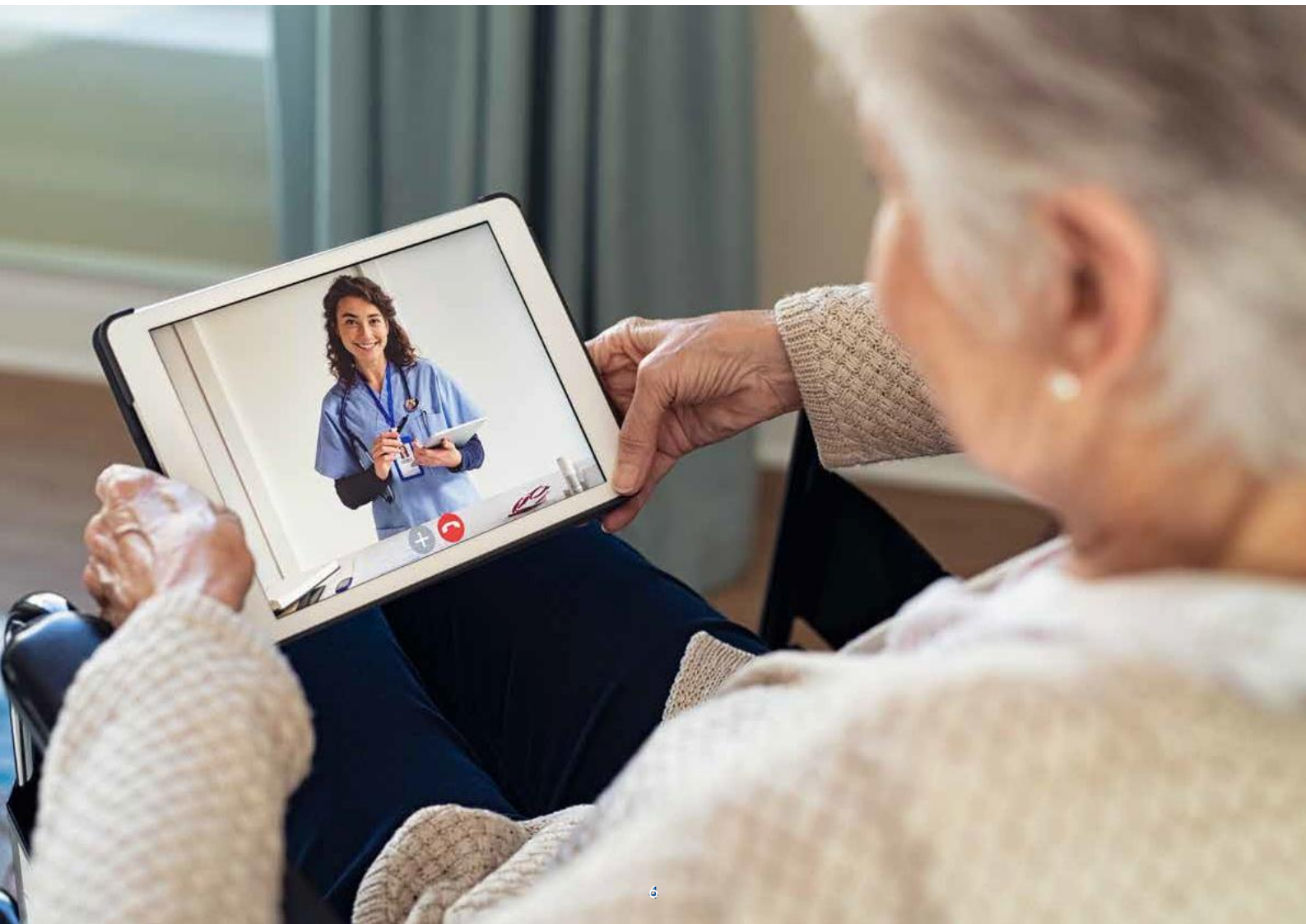
**Dr Umbereen Nehal**, ex Jefa de Asuntos Médicos y directora médica de Medicaid, actual candidata al MBA Sloan Fellows del MIT, cuenta con más de 20 años de experiencia en atención sanitaria que abarcan la supervisión de asuntos médicos en EE.UU. y la salud mundial. Fue directora clínica de un programa de Medicaid de 1,800 millones de dólares.

y fue reconocida por la Casa Blanca por su liderazgo en la participación comunitaria. Su trabajo en el MIT Sloan se centra en la salud digital, la reducción de las disparidades, la privacidad de los datos y el modelo de negocio de la IA médica.

Umbereen y Paula participaron en un detallado debate de dos horas en el que exploraron los datos y las tendencias recientes en salud y asistencia sanitaria. A lo largo de este informe se incluyen citas de su debate.

## Acerca de los datos del Customer Lab

El Customer Lab es una base de datos cuantitativa propia de Allianz Partners que recoge la opinión de los consumidores. Los datos de 2022 se recopilaron en la primavera de 2022 y consistieron en una encuesta a más de 25,000 consumidores de diez grandes mercados: Alemania, Australia, Bélgica, Brasil, Canadá, China, Estados Unidos, Francia, Italia, México y Reino Unido. Los datos se analizan a nivel de país y de grupo de edad, así como a nivel de muestra total.



# Cambio de mentalidad 1: Más vale prevenir que lamentar

*"Los comportamientos que ayudan a evitar que la gente enferme no son radicales ni nuevos: son los mismos hoy que antes de COVID-19. Pero centrarnos en los retos a corto plazo, ya sea reducir la propagación de enfermedades infecciosas o reducir las listas de espera, significa que corremos el riesgo de perder de vista el hecho de que una mejor prevención es la única forma de que los sistemas sanitarios sean sostenibles en el futuro."*

– Paula Covey, Directora de Marketing de Salud de Allianz Partners,

La pandemia de COVID-19 fue una emergencia sanitaria mundial aguda que puso al límite los sistemas sanitarios mundiales. Todavía hoy existe una sensación de crisis en muchos países del mundo. Aunque, a partir de enero de 2023, haya menos casos del virus, los sistemas sanitarios se enfrentan actualmente a largas listas de espera, escasez de personal y un alto nivel de virus respiratorios estacionales.

Con los retos inmediatos que preocupan actualmente a los sistemas sanitarios, existe el riesgo de que la atención mundial se haya desviado de las soluciones holísticas necesarias para afrontar muchos de los principales desafíos sanitarios a los que se enfrenta el mundo. Abordar los efectos de una población creciente y envejecida, la gestión de unos recursos financieros y medioambientales finitos y el impacto de las ETN exige una mentalidad estratégica y un pensamiento a largo plazo.

Cuando los sistemas de salud están en perpetua crisis, puede perderse de vista la importancia de la acción preventiva. Pero sólo con mejores medidas preventivas podrá el mundo reducir el sufrimiento, mejorar la calidad de vida y financiar la sanidad de forma sostenible en el futuro.

## Los retos de las ENT y la importancia de prevenir

Enfermedades no transmisibles (ENT): cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes

*"Un buen ejemplo de la importancia de pensar en la prevención de forma holística es la atención sanitaria a las personas mayores. Sabemos desde hace años que llevar una vida independiente y satisfactoria en la vejez tiene enormes beneficios para la salud física. Así pues, nuestro "tratamiento" de estas afecciones debería empezar realmente por la prevención, lo que significa ayudar a las personas a mantenerse independientes durante más tiempo".*

– Dr Umbereen Nehal, ex Jefa de Asuntos Médicos y directora médica de Medicaid

- son actualmente la mayor carga estructural para los sistemas sanitarios. [Según datos elaborados por la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) en 2019, las ENT son, con diferencia, la principal causa de muerte en el mundo: 41 millones de muertes de un total de 55 millones en todo el mundo son consecuencia de una ENT. Por supuesto, la pandemia de COVID-19 ha provocado un aumento de la mortalidad por enfermedades infecciosas. Pero a lo largo de 2020-2022, las ENT han seguido siendo la principal causa de muerte y de mala salud física.

La buena noticia es que los cuatro factores de riesgo más comunes asociados a muchas ENT -la inactividad física, una dieta poco saludable, el consumo de alcohol y de tabaco- son comportamientos que pueden modificarse. [La OMS](#) calcula que el 80% de las cardiopatías, la diabetes y los accidentes cerebrovasculares, por ejemplo, pueden prevenirse. Muchos de estos factores de riesgo también aumentan el riesgo de padecer enfermedades infecciosas, como el COVID-19 y la gripe, por lo que los beneficios de reducirlos también tienen otros efectos positivos.

Al mismo tiempo, no existe un remedio sencillo para reducir el impacto de estos factores de riesgo. Los factores sociales, económicos, medioambientales y culturales desempeñan un papel fundamental en su prevalencia. Sólo centrándose en la prevención de forma holística se puede garantizar que los sistemas sanitarios de todo el mundo sean sostenibles a largo plazo, reduciendo así el sufrimiento.



## Evaluar la actitud de la población ante la prevención

Las principales acciones preventivas para reducir las ENT están ampliamente aceptadas desde hace décadas. Pero, ¿lo reconoce la gente? Nuestra investigación muestra que el 80% de los encuestados está de acuerdo con la afirmación: "No hay nada más valioso que la salud"; y el 77% dice que más vale prevenir que lamentar. Pero muchos también subestiman el riesgo que suponen las enfermedades crónicas. Sólo al 33% de los mayores de 65 años les preocupa el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Esta cifra contrasta con el 51% de las personas de 26 a 40 años con familia que piensan lo mismo, a pesar de que el riesgo de muchas enfermedades crónicas aumenta con la edad.

Los resultados sugieren que existe una desconexión potencial entre la comprensión generalizada de la importancia de la prevención y la comprensión de los riesgos que plantean las ENT. Esto, a su vez, puede significar que muchas personas no reconozcan la necesidad de cambiar el comportamiento individual para reducir los factores de riesgo asociados a estas.

## Qué podemos hacer para mejorar la situación: La prevención como prioridad

Es vital que todas las partes interesadas del sector sanitario intenten situar la prevención en el centro de su actividad. Hay dos maneras de cuestionar la mentalidad actual:

### 1. Reconsiderar el concepto de "recorrido del paciente":

Con demasiada frecuencia se sigue considerando que el "viaje del paciente" comienza cuando este experimenta síntomas y acude a un profesional sanitario. Pero todas las partes interesadas del ecosistema sanitario deberían plantearse el reto de pensar en el recorrido del paciente de forma holística, para entender las causas subyacentes de los problemas de salud

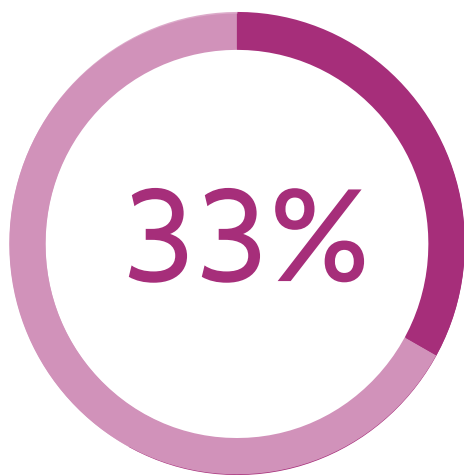
y las circunstancias que pueden conducir a ella. Sólo así podremos garantizar la incorporación de medidas preventivas en todas las fases. Esto también podría implicar la capacitación de los pacientes mediante la calidad de vida y los resultados comunicados por los pacientes, que han demostrado ser medidas eficaces de detección precoz y prevención.

Sin embargo, para que estos cambios se apliquen eficazmente en todo el ecosistema de salud, es necesario que los pacientes conozcan el lenguaje adecuado para comunicarse con el sistema y los médicos. Estos cambios ayudarán a empoderar aún más a los pacientes al aumentar la responsabilidad individual sobre su propia salud y bienestar, un tema que analizamos con más detalle en la siguiente sección.

### 2. Cuestionar constantemente su papel en el sistema:

Todas las partes interesadas en la salud deben pensar de forma creativa en cómo podrían cambiar sus funciones para ofrecer un enfoque más holístico de la asistencia sanitaria. En medicina, mientras que en el pasado los profesionales sanitarios solían trabajar en especialidades relativamente aisladas para tratar enfermedades específicas, ahora su papel es cada vez más el de formar parte de un equipo multidisciplinar diseñado para ayudar a pacientes con enfermedades complejas.

Las compañías de seguros también ofrecen un interesante estudio de caso: tras haber asumido en el pasado un papel relativamente limitado al intervenir para prestar un servicio una vez que el paciente enferma o se lesiona, desde entonces han evolucionado. Las aseguradoras de salud ahora fomentan e incentivan activamente la prevención, reduciendo las primas cuando los consumidores adoptan estilos de vida saludables, y adoptan campañas de concienciación.



**Al 33% de los mayores de 65 años les preocupa el riesgo de padecer enfermedades crónicas**



**Al 51% de las personas de 26 a 40 años con familia les preocupa el riesgo de padecer enfermedades crónicas**



# Cambio de mentalidad 2: Empoderando a más personas en salud

## Un cambio de mentalidad

Una atención renovada a la prevención exige también un compromiso renovado con el principio de capacitación del paciente.

Los beneficios de que las personas y las comunidades se impliquen más y sean más proactivas en la gestión de su salud [están bien documentados](#). La capacitación significa que los pacientes dejan de ser consumidores pasivos de servicios sanitarios y se implican más directamente en ayudar a reducir los riesgos para la salud y determinar el tratamiento en el momento en que ellos (o sus familias) lo necesitan. En palabras de la [sanidad pública británica](#):

"La evidencia nos dice que apoyar a los pacientes que participan activamente en su propia atención, tratamiento y apoyo puede mejorar los resultados y la experiencia para ellos, y potencialmente ahorrar eficiencia para el sistema a través de una puesta en marcha más personalizada y el apoyo a las personas para que se mantengan bien y gestionen mejor sus propias condiciones".

Por supuesto, no existe una solución única y sencilla para aumentar la proactividad de las personas en materia de salud y asistencia sanitaria. Muchas de las barreras que pueden limitar la proactividad son complejas y polifacéticas, como analizaremos con más detalle en relación con la pandemia.

Pero además de abordar los problemas estructurales subyacentes, es importante señalar que puede ser necesario un cambio de mentalidad

entre muchas personas. La investigación del Customer Lab de Allianz Partners ha revelado que el 46% de los encuestados deseaba desempeñar un papel más activo en la gestión de su salud y bienestar después de COVID-19. Esto es especialmente cierto en el caso de las personas mayores de 65 años, entre las que el 52% desea desempeñar un papel más proactivo.

Por supuesto, esto significa que, en general, el 54% de los encuestados no ha expresado su deseo de adoptar un papel más proactivo. Para estas personas, ser más proactivas puede requerir un cambio significativo en su forma de pensar sobre su propia salud, y un cambio en la manera en que creen que debe prestarse la asistencia sanitaria.

## La capacitación no se limita a la conciencia o el acceso a la información

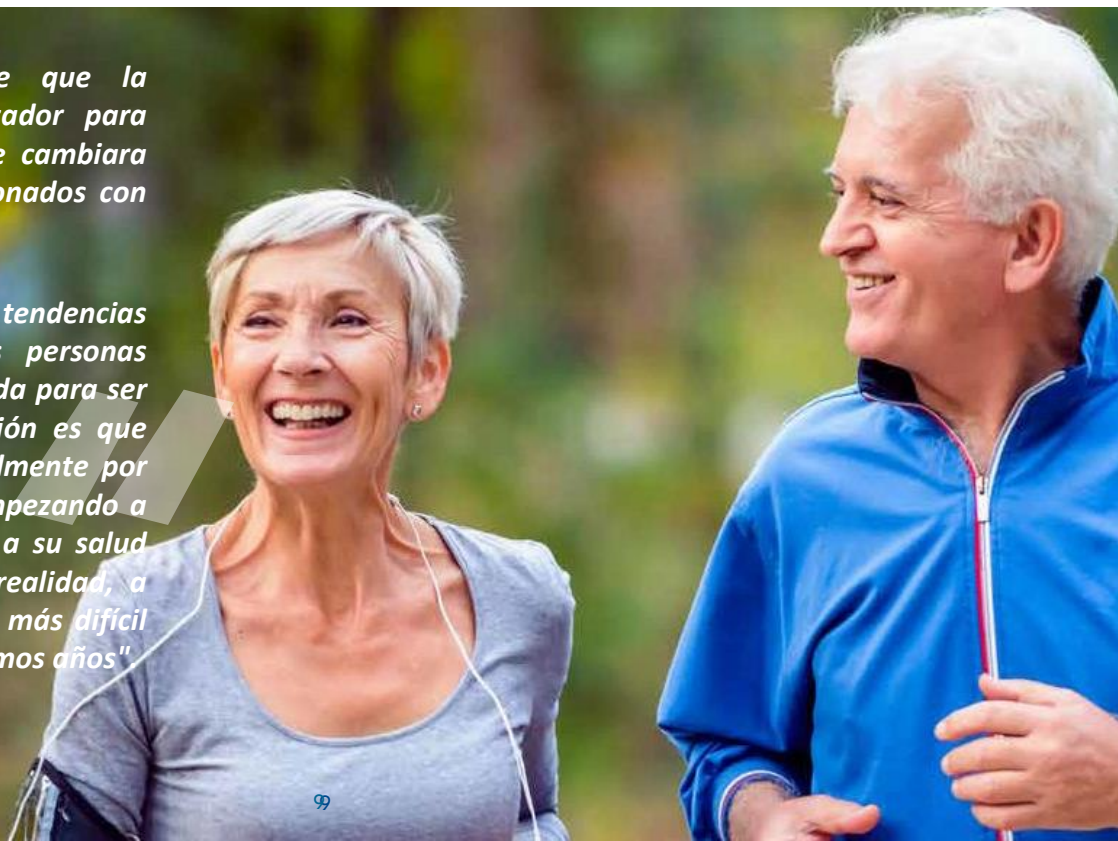
[El dramático impacto de COVID-19](#) sobre la salud y la prestación de asistencia médica ha puesto de relieve la cuestión de la capacitación, además de subrayar su complejidad. También ha demostrado que una mayor concienciación de la población no aumenta automáticamente la capacitación de los pacientes.

La pandemia obligó a muchos ciudadanos de todo el mundo a comprometerse más que nunca con su propia salud y con las cuestiones de salud pública. La cobertura de la pandemia dominó continuamente las agendas informativas, y la salud se convirtió en la mayor preocupación de las poblaciones de países de todo el mundo.

*"No estoy convencida de que la pandemia fuera un catalizador para que la mayoría de la gente cambiara sus comportamientos relacionados con la salud.*

*Hemos observado algunas tendencias que sugieren que algunas personas modificaron sus estilos de vida para ser más sanas, pero mi sensación es que esto fue impulsado principalmente por personas que ya estaban empezando a ser proactivas con respecto a su salud antes de la pandemia. En realidad, a muchas personas les resultó más difícil mantenerse sanas en los últimos años"*

*-Paula Covey*



Miles de millones de personas cambiaron significativamente su comportamiento tanto por motivos personales como de salud pública, ya fuera debido a las normas impuestas por ley sobre distanciamiento social y uso de máscaras, o bien modificando voluntariamente su conducta de diversas maneras para reducir el riesgo de contraer o propagar el virus. Muchos cambios tuvieron un gran impacto en la vida de las personas. En los EE.UU., por ejemplo, [la investigación de Pew](#) indicó que en junio de 2020, un notable 1 de cada 10 estadounidenses (9%) se había mudado o había tenido a alguien nuevo en su casa desde que comenzó la pandemia.

Pero a pesar de la prominencia de la salud y del cambio de comportamiento generalizado, hay pocas pruebas de que la mayoría de las personas hayan adquirido más autonomía en su salud y bienestar en los últimos años.

La pandemia parece haber permitido a algunas personas adoptar un estilo de vida más saludable. Tal vez mejoraron su dieta e hicieron más ejercicio mientras trabajaban a distancia. Tal vez un nuevo dispositivo portátil les permitió hacer un seguimiento mucho más detallado de su salud personal. En el caso de estas personas, podría decirse que la pandemia las ha fortalecido.

Sin embargo, para la mayoría de las personas, [la pandemia redujo la cantidad de ejercicio](#) que hacían. A ello contribuyeron las presiones económicas (especialmente en las familias con menos ingresos), el aumento de los compromisos de tiempo, el incremento del trabajo a distancia y las restricciones en el uso de gimnasios y centros deportivos. La pandemia demostró que una mayor concienciación y preocupación por la salud no basta por sí sola para que la gente sea más proactiva.

### Ir al encuentro de las personas

Si animar a la gente a asumir un papel más proactivo en su propia salud no consiste simplemente en aumentar la concienciación, ¿cómo pueden adaptarse los proveedores de servicios médicos para aumentar los niveles de concienciación de compromiso, confianza y, últimamente,

Empoderamiento? Hay que centrarse en comprender mejor los comportamientos de salud existentes y el contexto en el que se toman las decisiones sanitarias, para luego desarrollar intervenciones que lleguen a la población.

Se trata de un ámbito en el que los sistemas de salud pública pueden aprender de los enfoques adoptados a menudo por el sector privado. En las empresas comerciales, los nuevos productos y servicios suelen diseñarse con un profundo conocimiento de las preferencias existentes de los clientes o usuarios del servicio. Al desarrollar algo que refleje estas preferencias, una empresa tiene más probabilidades de crear algo que tenga éxito. No se trata de "constrúyelo y vendrán", sino de ir al encuentro de la gente allí donde está.

### La importancia de las comunidades

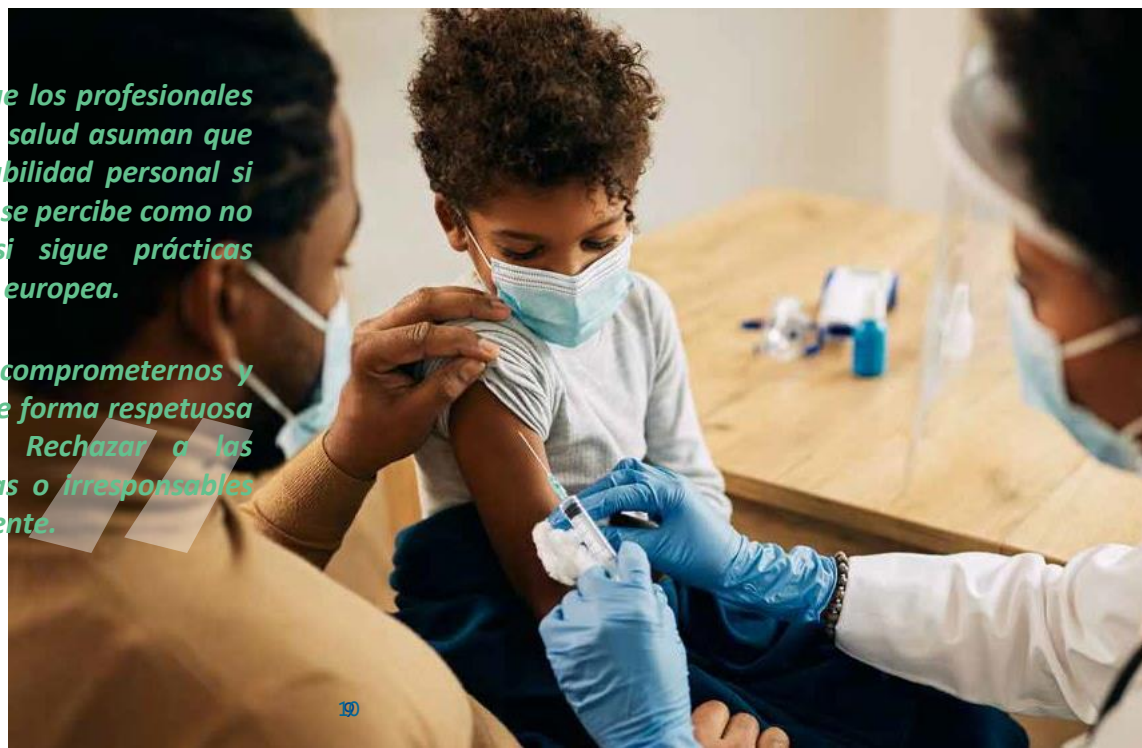
Las comunidades locales y los grupos familiares deben ser dos importantes puntos de atención para los proveedores de asistencia médica. La pandemia demostró en repetidas ocasiones la importancia de las comunidades y las relaciones intergeneracionales en la prestación satisfactoria de asistencia sanitaria, y en términos de cómo se comparte y amplifica la información. Estas redes suelen gozar de gran confianza; una buena comunicación y compromiso dentro de estos grupos es una forma eficaz de capacitar a los miembros de la comunidad para que desempeñen un papel más proactivo en la asistencia sanitaria que reciben.

Cuando los niveles de desconfianza en las fuentes "oficiales" de información sanitaria son elevados, es importante comprometerse de forma constructiva. La pandemia también ha puesto de relieve otra razón por la que aumentar la concienciación no siempre es suficiente para aumentar la capacitación: existen altos niveles de desconfianza en las fuentes oficiales de información sanitaria entre determinados grupos dentro de las sociedades. La tarea de quienes trabajan en salud es forjar relaciones, no reforzar divisiones. Sólo así podremos aumentar el compromiso y la capacitación de toda la sociedad.

*“Existe un riesgo real de que los profesionales sanitarios y los sistemas de salud asuman que alguien carece de responsabilidad personal si su compromiso con la salud se percibe como no científico, por ejemplo, si sigue prácticas sanitarias de una cultura no europea.*

*Nuestra tarea consiste en comprometernos y conectar con las personas de forma respetuosa y que genere confianza. Rechazar a las personas por desinteresadas o irresponsables suele ser muy contraproducente.*

*-Dr. Umbereen Nehal*



# Cambio de mentalidad 3:

## Desbloqueando el verdadero potencial de la salud digital

### El auge de la sanidad digital

La pandemia de Covid-19 provocó un cambio radical en la forma en que la gente utilizaba las herramientas de salud digital. Antes de la pandemia, muchos servicios sanitarios digitales se consideraban de nicho: por ejemplo, una teleconsulta era una alternativa potencial a una consulta en persona si el viaje impedía acudir en persona.

Pero con un gran número de servicios presenciales significativamente reducidos o no disponibles durante el punto álgido de la pandemia, servicios como las consultas a distancia desempeñaron un papel fundamental para muchos a la hora de garantizar la continuidad del acceso a la atención sanitaria.

Ese aumento de la exposición a los servicios de salud digitales durante la pandemia queda claro en los datos de Allianz Partners. Mientras que el 7% de los encuestados afirmó haber utilizado teleconsultas antes del inicio de la pandemia, otro 17% dijo haber utilizado una teleconsulta desde la pandemia. Dicho de otro modo, antes de 2020, menos de 1 de cada 10 había utilizado un servicio de este tipo. Ahora, la proporción se acerca a la cuarta parte de las personas en los países encuestados. El aumento del uso es especialmente pronunciado entre las familias más jóvenes de 26 a 40 años. El 14% afirma haber utilizado una teleconsulta antes de 2020; un 26% adicional accedió a tales servicios en los últimos dos años.

### Mucho más que solo conveniencia

Los servicios sanitarios digitales se han visto a menudo a través del prisma de la comodidad y como un sustituto menor de los servicios presenciales. Pero, aunque la comodidad es una ventaja, si sólo pensamos en la salud digital de este modo corremos el riesgo de pasar por alto tanto su potencial real como algunos de sus retos. Deberíamos plantearnos una serie de preguntas más amplias: ¿Qué características son nuevas y exclusivas de los servicios sanitarios digitales? ¿Qué puede ayudar a conseguir que antes era imposible? ¿Y cómo podemos garantizar que aumente el acceso y la capacitación de los pacientes, reduciendo las desigualdades sanitarias?

*“El acceso a la información sanitaria y el auge de las herramientas de salud digitales han creado un cambio. La gente reconoce que puede entender más y que puede ir al médico siendo un paciente más informado. Sin duda ha permitido a la gente entrar en el sistema sanitario ya informada”.*

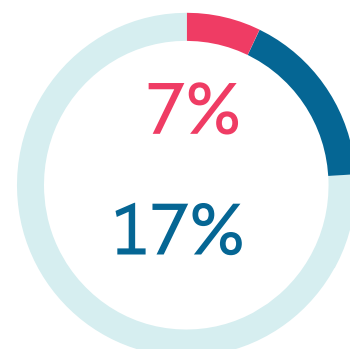
- Paula Covey

Un ejemplo de las nuevas ventajas de la salud digital es la posibilidad de una telemonitorización. La tecnología portátil permite un seguimiento preciso y en tiempo real de enfermedades que antes sólo podían controlarse en un centro sanitario. Además de permitir a las personas y a los profesionales de la salud tomar decisiones más informadas sobre el tratamiento, también permite detectar señales de alerta temprana, lo que posibilita intervenciones más tempranas o adopción de medidas preventivas. La capacidad de utilizar la IA para analizar grandes conjuntos de datos recopilados de este modo ofrece enormes oportunidades para obtener nuevos conocimientos, tanto a nivel individual como de salud de la población. También está demostrado que la [tecnología portátil aumenta la autonomía](#) de los pacientes.

Se está desarrollando tecnología portátil para satisfacer necesidades precisas y afrontar retos que no podrían resolverse con los servicios tradicionales. Por ejemplo, se ha desarrollado un prototipo de ropa interior inteligente que permite a las deportistas de élite conocer y alinear sus hábitos de régimen de ejercicio, ciclo menstrual y salud física, de modo que puedan alcanzar mejor sus objetivos. Recopilar los datos necesarios de otras formas sería muy poco práctico, caro y menos preciso. La tecnología vestible ofrece una solución innovadora.

### Abordar las brechas de la salud digital

Aunque es evidente que la tecnología digital ofrece enormes oportunidades, también plantea retos. Un problema obvio es la posible falta de entusiasmo y los bajos índices de adopción entre el público. Muchas personas están dispuestas a adoptar la tecnología, pero otras no. Los datos de Allianz Partners revelan diferencias significativas entre grupos de edad. El 66% de las familias jóvenes ya utilizan algún tipo de televigilancia médica o del estado físico, o estarían dispuestas a hacerlo en el futuro.



**7% usaron teleconsultas pre-pandemia**  
**17% usaron teleconsultas a partir de la pandemia**



Pero en el caso de los mayores de 65 años -muchos de los cuales se beneficiarían de tales servicios- la proporción desciende al 39%.

También pueden plantearse problemas de equidad y acceso. La prestación de teleconsultas depende de que el usuario del servicio tenga acceso a una banda ancha de buena calidad. Los algoritmos de las aplicaciones médicas han suscitado gran inquietud por la posibilidad de que estén sesgados, ya que los datos de entrenamiento no son representativos de toda la población, del mismo modo que las minorías étnicas suelen estar infrarrepresentadas en los ensayos clínicos. Por último, debemos ser transparentes y realistas sobre las limitaciones de la salud digital en algunos contextos. Hay muchas situaciones en las que los exámenes físicos realizados por profesionales médicos son esenciales y no pueden ser sustituidos por la tecnología a distancia. Además, sin las consultas en persona pueden perderse otros detalles de importancia crítica, como los signos de que un paciente mantiene una relación abusiva o controladora.

### Crear partes interesadas en el futuro de la sanidad digital

Para abordar estos problemas, liberar el potencial de la salud digital y aumentar la capacitación de los pacientes, es esencial que las personas se conviertan en partes interesadas en la salud digital. El mayor acceso a la información sanitaria en línea significa que muchas personas acuden a los profesionales sanitarios con mayores conocimientos y un conjunto de preguntas más informadas. Ahora necesitamos un debate más informado sobre el papel de la tecnología en el ecosistema sanitario en general, en particular sobre el uso de los datos.

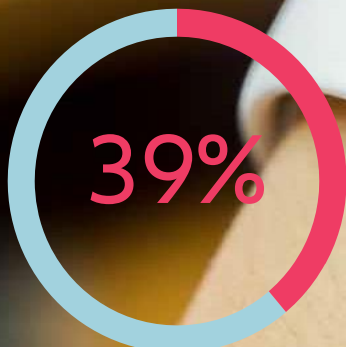
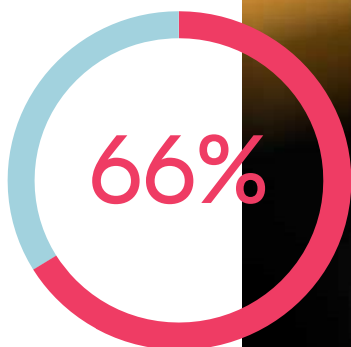
Las preocupaciones en torno a la privacidad y la seguridad son, por supuesto, importantes para los proveedores de servicios sanitarios, tanto desde el punto de vista tecnológico como de la percepción pública. Pero también tenemos que debatir cómo pueden y deben utilizarse los datos de los pacientes, y si debe compensarse a los pacientes por facilitarlos. Para garantizar que todo el mundo se beneficia de la innovación tecnológica en la sanidad, debemos asegurarnos de que se abordan problemas como la disparidad de acceso. Es vital que los pacientes participen activamente como partes interesadas, no como meros objetos pasivos del sistema.

Los rápidos avances de la sanidad digital nos brindan a todos la oportunidad de replantearnos nuestro papel en la asistencia médica y la forma en que el ecosistema puede ofrecer mejores resultados a más personas de manera más eficiente.

*“Durante la pandemia hubo mecanismos intergeneracionales y comunitarios por los que los que tenían mejores competencias digitales ayudaron a integrar a los que las tenían menores, creando así un elemento comunitario y familiar en el ecosistema sanitario digital..”*

*- Dr Umbereen Nehal*

**El 66% de las familias jóvenes ya utiliza la televigilancia médica o del estado físico o se lo plantearía en el futuro, frente al 39% de los mayores de 65 años.**



# Conclusión: Hacia un modelo de salud personalizado

Más vale prevenir que lamentar. Capacitar a más personas en materia de salud. Liberar el verdadero potencial de la sanidad digital.

Como hemos expuesto en este informe, todos estos cambios de mentalidad generarán por separado enormes beneficios para las poblaciones de todo el mundo, en términos de salud y calidad de vida a largo plazo. También son esenciales para garantizar que el sistema sanitario del futuro sea adecuado y sostenible. Ante el aumento de la carga que suponen las ENT, no podemos permitirnos tratar a un número cada vez mayor de enfermos durante más tiempo. La única respuesta es una mejor prevención, y para ello son esenciales un mayor empoderamiento

de los pacientes y el aprovechamiento del potencial real de la sanidad digital.

Pero centrarse en estas áreas también es vital si queremos crear un enfoque más centrado en el ser humano y personalizado de la medicina y la asistencia sanitaria en general. Ya se trate de medidas preventivas adaptadas a la situación particular de cada persona o de tratamientos personalizados que utilicen la información genética del paciente para aumentar su eficacia, la medicina personalizada tiene el potencial de reducir riesgos, mejorar resultados y reducir desigualdades. Los cambios de mentalidad que se destacan en este informe son pasos importantes hacia un modelo sanitario verdaderamente personalizado.

