



## I CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA CONSULTAS HOSPITALARIAS Y ATENCIÓN PRIMARIA.

“Innovación en la práctica asistencial.  
Humanización de los cuidados”

**Auditorio Museo de la Ciencia de Valladolid.**  
**6, 7 y 8 de Marzo 2019.**

[www.enfermerinnova.es](http://www.enfermerinnova.es)



### **TÍTULO: PULSERAS DE ACTIVIDAD COMO ESTIMULANTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

**AUTORES:** Fernández Arquisola, Cristina\*; Vicente Carrasco, Elvira\*; Sánchez García, Nuria\*\*; Rodríguez Martín, Blanca\*\*. \*EIR Enfermería Familiar y Comunitaria - Centro de Salud Garrido Sur (Salamanca). \*\*EIR Enfermería Familiar y Comunitaria - Centro de Salud La Alamedilla (Salamanca).

[crisfer994@gmail.com](mailto:crisfer994@gmail.com)

### **INTRODUCCIÓN:**

La inactividad física es considerada por la OMS como un problema de salud pública mundial al ser uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer. Por ello, existe una creciente necesidad en aplicar medidas efectivas que logren cambios en los estilos de vida y aumenten el nivel de actividad física.

En los últimos años, se han incorporado al mercado pulseras cuantificadoras de actividad física que utilizan una serie de sensores para indicar la cantidad de movimiento diario de la persona. Estos dispositivos podrían considerarse herramientas con potencial para motivar cambios en la actividad física de las personas.

### **OBJETIVOS:**

Determinar la utilidad de las pulseras de actividad en el ámbito sanitario sobre la modificación del nivel de actividad física de las personas y su posible incorporación a la práctica clínica.

### **METODOLOGÍA:**

Búsqueda bibliográfica de artículos en inglés en diferentes bases de datos especializadas en ciencias de la salud utilizando como palabras clave: wearable device, wristband, smartband, m-health.

### **RESULTADOS:**

Las pulseras de actividad son muy accesibles para la población general. Nos proporcionan información sobre la cantidad de pasos, distancia recorrida, medición del sueño o de la frecuencia cardiaca, entre otras.

Tienen potencial motivando cambios en las conductas de las personas utilizando diferentes técnicas, como el establecimiento de metas diarias, la automonitorización que pone de manifiesto el nivel real de actividad de la persona en comparación con sus objetivos reales y proporciona un feedback a la persona.

### **CONCLUSIONES:**

Actualmente, debido a su reciente incorporación al mercado, no existe evidencia suficiente que demuestre verdaderos cambios en salud, y la utilidad de este tipo de monitores de actividad física está aún por definir. Por esta razón, están en marcha múltiples ensayos clínicos para aclarar la posible utilidad de estos dispositivos sobre diferentes patologías.

