

Fundación
Telefónica



GUÍA DEL ALUMNO



Sistema sanitario digital

Nombre:



Gracias por acudir a nuestro taller de formación. Esperamos que te haya sido útil, además de pasar un buen rato.

Con esta breve guía **queremos que tengas en casa temas explicados, cosas aprendidas** y alguna más que quizá se haya quedado en el tintero.

A lo largo de las páginas encontrarás un resumen de los siguientes bloques temáticos, que te resultarán ya familiares:

- 1** Introducción
- 2** Ventajas e inconvenientes
- 3** Servicios de la eSalud. Aplicaciones
- 4** Uso de una aplicación de salud
- 5** Medisafe
- 6** Webs de interés

Esta guía pretende proporcionarte algunas indicaciones para tener en cuenta a la hora de desarrollar la formación en cada uno de los bloques.

Esperamos que te sirva de apoyo.

1

INTRODUCCIÓN

¿Has escuchado términos como **telemedicina** o **salud digital**? ¿Sabes qué es un **wearable**?



Los avances tecnológicos han impactado en nuestro día a día, en la forma en que nos comunicamos, en la que nos informamos y también en cómo nos relacionamos con los servicios sanitarios.

La **OMS** (Organización Mundial de la Salud) define **eSalud** (o salud digital) como el "*uso eficaz y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación aplicadas a la salud y sus áreas relacionadas, incluyendo la atención, monitorización, documentación y formación médicas, el conocimiento y la investigación*" (58ª Asamblea Mundial de la Salud, artículo 28).

La tecnología pone a disposición de los pacientes y el cuerpo sanitario **herramientas** como:

- **Telemedicina:** sobre todo para recibir atención a distancia a través de una videollamada con profesionales de la salud.
- **Dispositivos wearables:** son aparatos que permiten monitorizar parámetros del estado físico de una persona, con los cuales se puede medir el sueño, la frecuencia cardíaca, etc. Un ejemplo son los *smartwatches* (relojes inteligentes) o las *smartbands* (pulseras inteligentes).
- **Consulta de las historias clínicas** a través de un registro virtual, como un portal o una aplicación donde se guarda y se puede consultar la información médica.



2

VENTAJAS E INCONVENIENTES

Ventajas

- **Reducción de la distancia** entre médico y paciente (videollamada).
- **Recogida de información** a través de wearables, lo que ayuda a prevenir situaciones de riesgo y proporcionar más datos al cuerpo médico.
- **Mejora del estilo de vida**, ya que el paciente dispone de información que le permite tomar decisiones (ej, seguir dietas a través de aplicaciones).
- Mayor **acceso a la información** a través de las plataformas.
- Mejora de los **procesos administrativos** y facilidad para compartir información entre centros.



Inconvenientes

- **Infoxicación** del paciente, debido a la información masiva que hay en internet y la dificultad para procesarla.
- Aumento de la **automedicación**, a causa de la búsqueda en internet de información relacionada con enfermedades.
- **Falta de exploración física**, en el caso de la atención sanitaria por vía telemática.
- Es necesario un **aprendizaje previo** de la tecnología por parte del paciente.



Infoxicación

Sobrecarga de la información que recibimos o encontramos en internet. Casi siempre es difícil de procesar, ya que no somos especialistas y muchas veces puede ser contradictoria o parcial. Si buscas información sobre salud en internet, asegúrate de que es una fuente **fiable** y de **referencia**. Nunca te autodiagnostiques. **Consulta con tu médico.**

3

SERVICIOS DE LA eSALUD. APLICACIONES

Una de las herramientas que te proporciona el **sistema de salud digital** son las **aplicaciones** de salud del sistema sanitario público, a través de las cuales puedes **solicitar citas** y obtener información sobre las campañas de **vacunación**.

Cada aplicación puede ser un poco distinta, ya que cada **Comunidad Autónoma** tiene su propia aplicación. Al final de esta formación dispones de los enlaces de internet a cada una de estas aplicaciones, para que puedas buscar la tuya.

- Tienes la **tarjeta virtual** en la aplicación, así no necesitas llevar la tarjeta física encima. 
- Puedes consultar la **medicación disponible** sin necesidad de ir a la farmacia o ver el informe que te dio el médico.
- Puedes **pedir cita** para consulta o enfermería, así no hay que desplazarse ni llamar por teléfono. 
- Tienes acceso a los **informes médicos** y resultados, sin necesidad de acudir a consulta.
- **Videoconsulta** a través de videollamada, así puedes ver a tu médico sin ir al ambulatorio.
- Puedes ver los **centros de referencia** cercanos a tu domicilio. 
- Obtienes información sobre **prevención** y **promoción** de la salud.
- Tienes tus **carnets** de donante y **tarjeta** de vacunación. 

4

USO DE UNA APLICACIÓN DE SALUD

- Deberás acudir a tu centro de salud para que te autoricen a **activar** la aplicación: te proporcionaran un **código QR** o un código numérico.
- Tu centro de salud debe disponer de tu número de **teléfono móvil** (te enviarán mensajes de texto).
- Debes instalar la **aplicación**. Tener la tarjeta sanitaria a mano para introducir el **código CIP** o **CIPA**.



Código QR

Similar al **código de barras**, pero más avanzado, el código QR puede contener direcciones de internet, mensajes, texto...



Código CIP

El código CIP o CIPA es el que **identifica** al paciente en el sistema sanitario de su Comunidad Autónoma. Su composición varía en cada Comunidad.



Busca tu comunidad autónoma entre los enlaces que encontrarás al final de esta formación y pulsa sobre el tuyo. Allí encontrarás la dirección exacta donde descargar la aplicación sanitaria que te corresponde. Escoge la tuya, en función de si utilizas **Android** o **iOS**.

En algunos casos puede accederse a la aplicación o hacerse la activación desde la propia aplicación, utilizando el sistema **Cl@ve**, el **DNIe** o el certificado digital.



Una vez **instalada** la aplicación :

- Lleva a cabo la activación, bien a través del **código QR**, bien a través del código que te hayan proporcionado en el centro de salud. De este modo, vincularás la aplicación a tu usuario.
- Crea tus credenciales de acceso, es decir, una **contraseña** para entrar. Dependiendo de la comunidad autónoma, se tratará de un código numérico o una contraseña alfanumérica.



Una vez **activada** la aplicación:

- Introduce tu **CIP** o **CIPA** (código de identificación del paciente de tu comunidad).
- Introduce tu **contraseña**.



En algunas autonomías se puede acceder con **certificado digital**, **DNle** o **Cl@ve**.

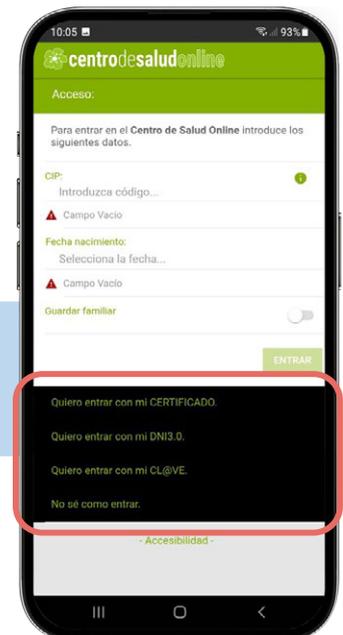
Practica con estos **simuladores**:

Regístrate y gestiona tus citas:

<https://view.genially.com/668b8c080eff700014ef6fdf>

Pide cita con **Cita Sanitaria Madrid**:

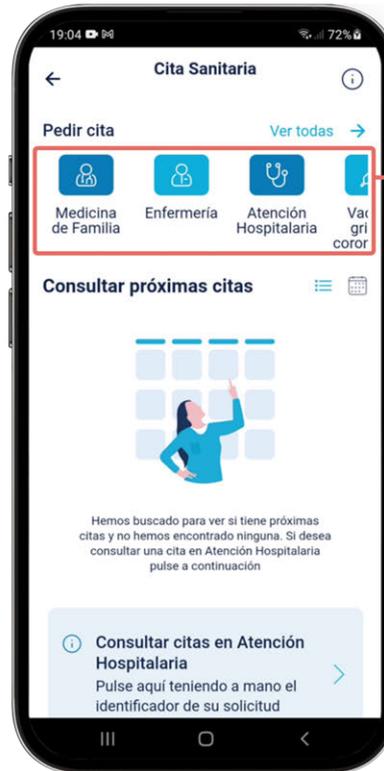
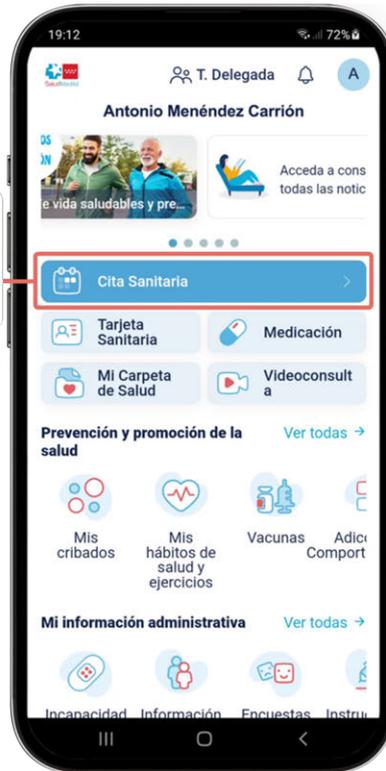
<https://view.genially.com/6662b5f0acdece0014741248>



4.1. Solicitar cita

1

Pulsa en **Cita Sanitaria** (puede variar el nombre según la aplicación: **Cita previa**, **Pedir cita**...).



Selecciona el tipo de cita que desees. Ten en cuenta que algunos tipos de cita solo pueden consultarse (por ejemplo, las especialidades) con el número de referencia del volante.

2

Selecciona el **tipo de consulta** presencial o telefónica (si es el caso) y escoge entre las fechas y horarios que estén disponibles. Por último, pulsa en **Confirmar cita**.



4.2. Ver medicación

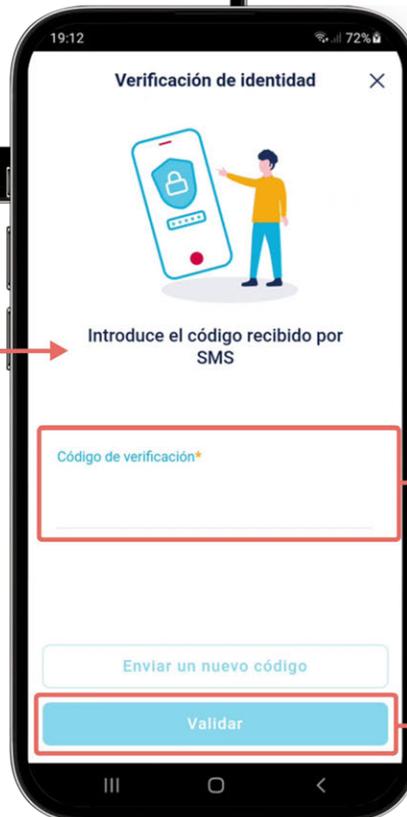
1



Una vez dentro, puedes consultar la medicación que tienes disponible, así como las fechas de las siguientes.

2

Localiza y pulsa en el apartado de **Medicación**.



Al tratarse de información sensible, deberás verificar el acceso, habitualmente a través de un código que te envían por **SMS**.

i

El **código** que envían por **SMS** permite verificar el titular, por eso se envía a tu teléfono. Es un código de **un solo uso**, cambia cada vez. Si el código recibido no se autointroduce en la pantalla, ve a tu aplicación de mensajes SMS y cópialo. Puedes ver en la presentación interactiva cómo se cambia de una a otra aplicación: apartado 4 "Uso de una aplicación de salud: ver medicación" .

4.5. Otros

Tarjeta Sanitaria

Aquí está disponible, sin necesidad de tener la tarjeta física.

Mi Carpeta de Salud

Acceso a informes, analíticas y pruebas, calendario de citas, etc.



Perfil del usuario

Aquí puedes modificar tu contraseña y otras opciones.

Videoconsulta

En caso de tener cita con tu médico a través de videollamada, deberás pulsar en el icono e identificarte para comenzar.

Otras opciones

Explorando la pantalla de inicio encontrarás otras opciones, como un localizador de centros de referencia, farmacias abiertas, etc.



Aquí mostramos la aplicación de la [Comunidad de Madrid](#). Recuerda que, dependiendo de la aplicación que tú utilices, el aspecto puede variar, aunque las funciones serán parecidas.



MEDISAFE

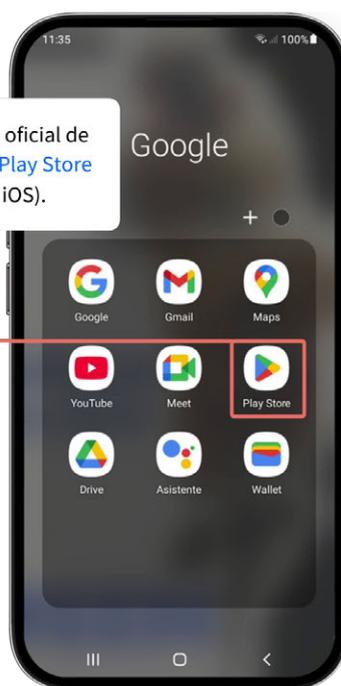
Medisafe es una **aplicación gratuita** (con versión de pago para acceder a funciones avanzadas) que te ayuda a **gestionar** la medicación y te recuerda las tomas a través de **notificaciones**.



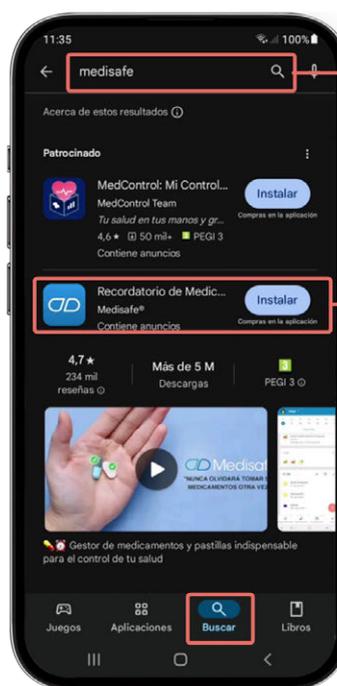
5.1. ¿Cómo usarla?

1

Abre la tienda oficial de aplicaciones, **Play Store** (App Store en iOS).



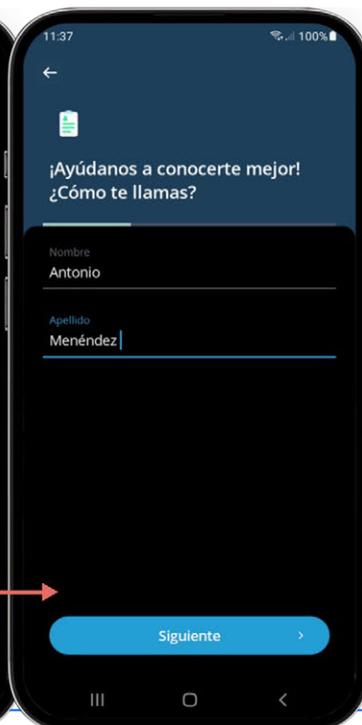
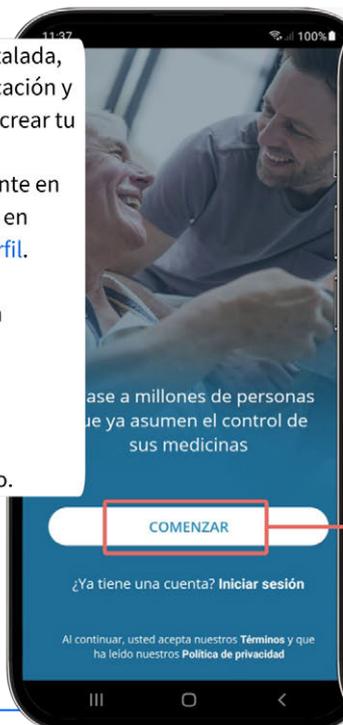
2



Pulsa en **Buscar**, y escribe "Medisafe" en el campo destinado para ello. Asegúrate de que la app se llama **Recordatorio de Medicamentos** y el desarrollador es **Medisafe**. Pulsa en **Instalar**.

Una vez instalada, abre la aplicación y comienza a crear tu perfil. Pulsa sucesivamente en **Comenzar** y en **Crear mi perfil**. Rellena la información solicitada:

- Nombre.
- Género.
- Fecha de nacimiento.



5

3

Añade la medicación. Pulsa en **Añadir mis medicamentos** y ve proporcionando la información necesaria:

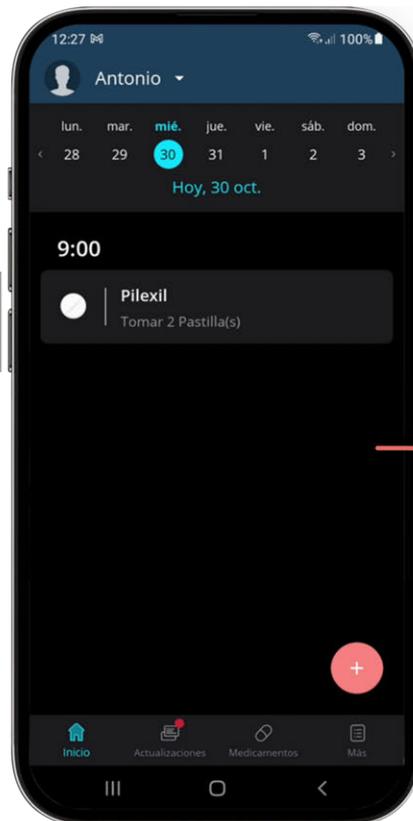
- Nombre del medicamento.
- Presentación.
- Frecuencia de administración y dosis.
- Otras opciones, por ejemplo, fecha de inicio y duración del tratamiento.



Etc.

4

Al terminar, la aplicación te recomendará desactivar la optimización de batería para **Medisafe**, de modo que la aplicación esté siempre en funcionamiento y no se te pasen las notificaciones



En la pantalla de **Inicio** verás el calendario con los próximos medicamentos y sus horarios.

6

WEBS DE INTERÉS

**ANDALUCÍA**

<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/ciudadania/app-salud-andalucia>

**ARAGÓN**

<https://www.saludinforma.es/portalsi/app>

**ASTURIAS**

<https://www.astursalud.es/noticias/-/noticias/nueva-carpeta-de-salud-ciudadana-mi-astursalud>

**CANARIAS**

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=a24a2bd9-ac25-11ec-961a-5ba96f1242dd&idCarpeta=eaea55f8-97ee-11ed-a068-475b2f79c0a5>

**CANTABRIA**

<https://www.scsalud.es/misalud-scs>

**CASTILLA LA MANCHA**

<https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/wifi-cortesia/centro-de-ayuda/uso-de-la-web-y-la-app-sescam>

**CASTILLA LEÓN**

<https://www.saludcastillayleon.es/es/citaprevia/sacyl-conecta-iphone-android-aplicacion-oficial>

**CATALUÑA**

<https://catsalut.gencat.cat/ca/serveis-sanitaris/la-meva-salut/app/>

**COMUNIDAD VALENCIANA**

<https://www.san.gva.es/es/web/app-gva-mes-salut/zona-de-descarga>

**EXTREMADURA**

<https://saludextremadura.ses.es/>

**GALICIA**

<https://www.sergas.es/A-nosa-organizacion/ Aplicacion-mobil-Sergas-Mobil>

**ILLES BALEARS**

<https://www.ibsalut.es/es/info-ciudadania/cita-previa-ibsalut/app-de-citas-medicas>

**LA RIOJA**

<https://www.riojasalud.es/salud-online>

**MADRID**

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tarjeta-sanitaria-virtual>

**MURCIA**

<https://sede.carm.es/sms/portaldelpaciente/home.xhtml>

**NAVARRA**

https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Actualidad/Carpeta+Personal+de+Salud/

**PAÍS VASCO**

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/osakidetza-en-tu-movil/webosk00-sercon/es/>

**CEUTA Y MELILLA**

<https://ingesa.sanidad.gob.es/>



¡Gracias!







Esta obra ha sido editada y coordinada por Fundación Telefónica.

© 2024, Fundación Telefónica, 2024. Todos los derechos reservados

© De los textos, Estefanía de Régil

© De las imágenes, Freepik y Flaticon

Este contenido formativo puede incluir imágenes de marcas de terceros, y capturas de pantalla de aplicaciones tecnológicas, con fines exclusivamente didácticos y educativos, sin fines comerciales o lucrativos. Dichos elementos se muestran únicamente con el propósito de ilustrar conceptos y no implican afiliación, respaldo o asociación con los titulares de las marcas o desarrolladores de las aplicaciones reproducidas.

Todas las marcas comerciales y derechos de autor, en tales casos, pertenecen a sus respectivos titulares y propietarios. No existe ninguna relación comercial, de patrocinio o asociación de Fundación Telefónica con dichos titulares, salvo que se especifique expresamente.

La presente obra se publica bajo una licencia Creative Commons, del tipo:
Reconocimiento – Compartir Igual:

 **CC BY-SA 4.0**

Para saber más acerca de este tipo de licencia, consulta por favor el siguiente enlace:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Puedes acceder gratuitamente a los contenidos del proyecto
Reconectados de Fundación Telefónica a través de este enlace:

[https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/reconectados/
cursos-online/](https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/reconectados/cursos-online/)

