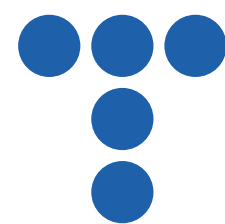




Unión de
Consumidores de la
Comunitat Valenciana



Telefónica

INFORME SOBRE SALUD DIGITAL

Una mirada desde las personas
usuarias y beneficiarias



Unión de
Consumidores de la
Comunitat Valenciana



Telefónica



ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Datos y valoraciones actuales sobre el uso de la salud digital	5
3. Previsiones para el futuro en España y Europa	6
4. Uso actual de salud digital en pacientes crónicos por comunidades autónomas	7
5. Los beneficios de la salud digital	8
6. La medicina 5P: un nuevo enfoque centrado en la persona	9
7. Herramientas principales de la salud digital	10
7.1. Historia clínica electrónica	10
7.2. Telemedicina	10
7.3. Dispositivos personales de salud	10
7.4. Aplicaciones de autocuidado	11
7.5. Big data e inteligencia artificial	11
8. Beneficios para las personas pacientes y usuarias	12
9. Ejemplos de uso en la práctica	13
10. Futuro cercano: tendencias y oportunidades	14
11. Datos, privacidad y ética	15
12. Contribución a la investigación y a nuevos tratamientos	16
13. Retos y condiciones para un uso justo y humano	17
14. Conclusión	18

1. INTRODUCCIÓN



La Salud Digital consiste en el uso y aplicación de tecnologías digitales a la salud y que se traducen en nuevos formatos como la historia clínica electrónica, las consultas por videollamada, las aplicaciones de salud o los dispositivos que miden constantes vitales para mejorar la atención sanitaria y esto implica un profundo y continuo cambio en la forma en que se cuida la salud.

Desde el punto de vista de las personas beneficiarias, todo esto se traduce en mayor comodidad, mayor transparencia, mayor capacidad de participación en las decisiones y, en la mayoría de los casos, en una mejor calidad de vida.

A nivel nacional y europeo, se están realizando importantes inversiones públicas para modernizar los sistemas de información sanitarios, impulsar la telemedicina y facilitar el uso de herramientas digitales en la práctica clínica.

El objetivo no es sustituir la atención presencial, sino complementarla y hacerla más eficiente, equitativa y cercana a las necesidades reales de las personas, especialmente en un contexto de creciente envejecimiento y aumento progresivo de las enfermedades crónicas.

2. DATOS Y VALORACIONES ACTUALES SOBRE EL USO DE LA SALUD DIGITAL

En Europa, aproximadamente seis de cada diez personas adultas han utilizado en el último año alguna herramienta o servicio digital relacionado con la salud. Esto incluye el acceso a portales de pacientes, el uso de aplicaciones móviles y consultas médicas a través de videollamadas. Este crecimiento ha sido especialmente notable en los últimos años, impulsado por la necesidad de atención remota.

Las personas que hacen uso de estas tecnologías las valoran positivamente. Tres de cada cuatro usuarios destacan la comodidad y rapidez para acceder a su información médica y para comunicarse con su equipo de salud. Además, más del 65% afirma que la salud digital les permite sentirse más involucradas en el cuidado de su propio bienestar.

En España, casi la mitad de las personas con enfermedades crónicas ya utilizan algún tipo de monitorización o seguimiento digital. Este porcentaje es más alto en regiones con mayor desarrollo tecnológico, como Madrid, Cataluña y País Vasco. En otras comunidades, especialmente en áreas más rurales o con menor infraestructura tecnológica, se están poniendo en marcha iniciativas para reducir la brecha digital, con la intención de aumentar la adopción tecnológica hasta alcanzar más del 60% en los próximos años.

Las personas usuarias de estas tecnologías aplicadas a la salud expresan haber experimentado mejoras concretas en su calidad de vida: muchas personas mayores señalan que el uso de dispositivos que monitorizan su salud desde el hogar les aporta tranquilidad y les ayuda a evitar desplazamientos innecesarios a los centros médicos. Los pacientes con enfermedades crónicas valoran especialmente que las aplicaciones móviles les envíen recordatorios para la toma de su medicación y poder seguir mejor sus tratamientos. También, aquellos que utilizan la telemedicina aprecian la flexibilidad para atender consultas sin desplazarse, lo que les permite compaginar mejor la atención sanitaria con sus quehaceres diarios.

3. PREVISIONES PARA EL FUTURO EN ESPAÑA Y EUROPA

Se espera que para el año 2030 más del 80% de la población europea utilice de manera habitual tecnologías digitales vinculadas a la salud. Esto será posible gracias a las inversiones públicas, la mejora de las infraestructuras y las campañas para enseñar a la población a usar estas herramientas.



En España, se calcula que para esa fecha más del 70% de las personas con enfermedades crónicas integrarán en su vida diaria el uso de dispositivos y aplicaciones digitales para monitorizar su estado de salud. Las herramientas emergentes, como las terapias digitales, la realidad aumentada para rehabilitación y la simulación de tratamientos con gemelos digitales, impulsarán este aumento. Estas tecnologías facilitarán una atención más personalizada y activa en todas las comunidades autónomas.

4. USO ACTUAL DE SALUD DIGITAL EN PACIENTES CRÓNICOS POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Comunidad Autónoma	% Uso actual en pacientes crónicos	Características
Asturias	34%	Esfuerzos por integrar herramientas digitales en primaria.
Cantabria	33%	Uso moderado con avances en telemonitorización.
Castilla y León	32%	Zona rural con retos en accesibilidad y alfabetización.
Extremadura	30%	Estrategias para mejorar conectividad y capacitación.
Islas Baleares	28%	Menor implantación, pero con crecimiento esperado.
La Rioja	27%	Inicio de programas de salud digital en crónicos.
Ceuta	25%	Desafíos significativos en infraestructura y acceso.
Melilla	25%	Limitado acceso digital, crecimiento lento pero progresivo.

Estos datos reflejan la realidad actual y las expectativas sobre la salud digital, mostrando un proceso de transformación hacia una atención más accesible, personalizada y eficiente en todo el país, con beneficios visibles para las personas y hacia retos que se van abordando progresivamente.

En este reto tecnológico que supone la salud digital es esencial la inversión en infraestructuras y la mejora de las redes de comunicación. Solo mejorando la conectividad en las zonas rurales se podrá garantizar una mejor transmisión de datos lo que a su vez permitirá extender los beneficios de la salud digital a todas las personas con independencia de su lugar de residencia.

5. LOS BENEFICIOS DE LA SALUD DIGITAL



El uso de servicios, herramientas y tecnologías digitales aplicadas a la salud trasciende el tradicional modelo centrado únicamente en la visita presencial y permite que la información viaje de forma segura, que profesionales y pacientes se comuniquen a distancia y que los datos se utilicen para ofrecer una atención más ágil y adaptada a las necesidades individuales.

Esto abre la puerta a una medicina más orientada a la prevención y personalización, donde se intenta no solo evitar un empeoramiento o avance de la enfermedad, sino que, además, se promueve la responsabilidad personal y el autocuidado.

6. LA MEDICINA 5P: UN NUEVO ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

La llamada “medicina 5P” propone un modelo de atención que sitúa a la persona en el centro y se apoya en cinco características clave: medicina personalizada, predictiva, preventiva, participativa y poblacional.

- **Personalizada:** adapta el diagnóstico y el tratamiento a las características de cada persona (edad, antecedentes, estilo de vida, genética, entorno). No todas las personas responden igual a los mismos tratamientos, aunque los cuadros médicos sean similares.
- **Predictiva:** utiliza datos clínicos, hábitos de vida y, cada vez más, información genética y aquella procedente de dispositivos de monitorización para estimar el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o complicaciones.
- **Preventiva:** se centra en actuar con carácter previo a la aparición de la enfermedad, promoviendo revisiones, vacunas, cambios de hábitos y seguimiento temprano, de forma que se eviten ingresos, complicaciones graves o recaídas.
- **Participativa:** las personas afectadas dejan de ser sujetos pasivos y pasan a tener un papel activo. Preguntan, participan junto al equipo sanitario, usan portales y apps de pacientes para seguir sus tratamientos y controlar mejor sus síntomas.
- **Poblacional:** Se enfoca también en la población en su conjunto. Sirve para planificar campañas de cribado, programas de prevención, y asignar recursos sanitarios en función de las necesidades reales de los distintos grupos de personas.



La salud digital es una herramienta clave para que esta medicina 5P sea posible, porque se precisa de información de calidad, bien estructurada y accesible, así como de sistemas que permitan integrar y analizar ingentes cantidades de datos.

7. HERRAMIENTAS PRINCIPALES DE LA SALUD DIGITAL

7.1. Historia clínica electrónica

La historia clínica electrónica reúne la información relativa a la salud de cada persona en formato digital: antecedentes, alergias, informes, pruebas, tratamientos, etc.

Esto facilita que los distintos equipos sanitarios implicados (atención primaria, hospitales, urgencias) puedan consultar datos relevantes de manera rápida y segura, reduciendo errores, repeticiones de pruebas y tiempos de espera.

Para las personas pacientes, también supone poder acceder a parte de esta información a través de portales o aplicaciones, lo que les ayuda a entender mejor su situación y a preparar las consultas.

7.2. Telemedicina

La telemedicina incluye las consultas telefónicas o por videollamada, el intercambio seguro de mensajes con el equipo sanitario y otras formas de atención a distancia.

Este tipo de atención es especialmente útil para personas con problemas de movilidad, que viven lejos de los centros sanitarios o que necesitan seguimientos frecuentes de enfermedades crónicas.

No se trata de eliminar las visitas presenciales, sino de estas para cuando realmente aportan un valor añadido (exploraciones, pruebas, situaciones complejas), y poder resolver otras muchas cuestiones de forma remota.

7.3. Dispositivos personales de salud

Los dispositivos personales de salud son aparatos que se llevan puestos o se instalan en las viviendas y que miden aspectos como la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, el nivel de actividad física, el sueño o la glucosa, entre otros.

Pueden enviar esta información a aplicaciones o plataformas seguras, permitiendo un seguimiento más estrecho de la evolución de la persona, con alertas en caso de cambios bruscos o valores fuera de rango.

Este tipo de tecnología resulta muy útil, por ejemplo, en personas con enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión o problemas respiratorios, ya que permite detectar empeoramientos de forma precoz y actuar con carácter previo evitando una posterior hospitalización.

7.4. Aplicaciones de autocuidado

Las aplicaciones de autocuidado ayudan a registrar síntomas, tomar la medicación a la hora correcta, seguir planes de ejercicio físico, mejorar la alimentación o cuidar la salud mental.

Muchas permiten compartir la información con el equipo sanitario, lo que facilita el ajuste de tratamiento y el seguimiento, y favorecen una mayor implicación de la persona en el cuidado de su propia salud.

7.5. Big data e inteligencia artificial

El análisis masivo de datos y la inteligencia artificial permiten encontrar patrones que, a simple vista, serían difíciles de advertir.

Esto ayuda a mejorar los diagnósticos, anticipar riesgos, diseñar programas de prevención más eficaces y apoyar la toma de decisiones clínicas, siempre bajo supervisión humana.



8. BENEFICIOS PARA LAS PERSONAS PACIENTES Y USUARIAS



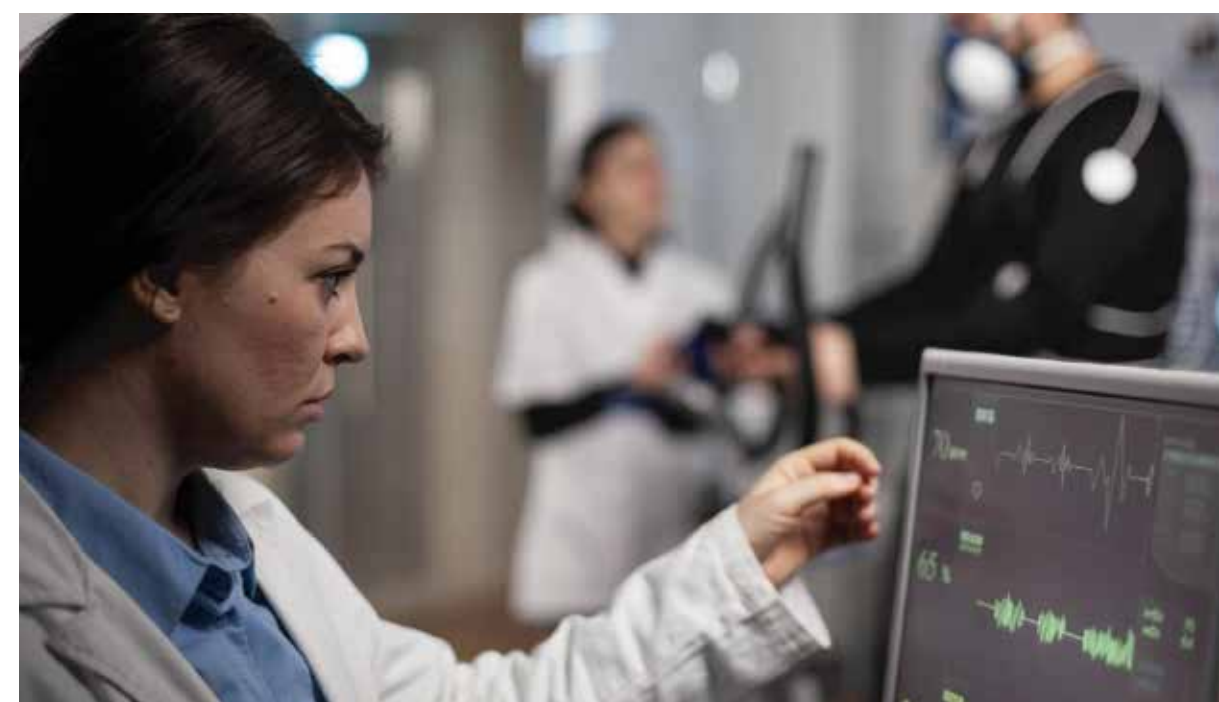
Desde la perspectiva de quien recibe la atención, los beneficios de la salud digital pueden resumirse en varios grandes bloques.

- **Disponibilidad de información y mayor control:** tener acceso a citas, informes, resultados y recomendaciones desde el móvil u otros dispositivos permite entender mejor la propia salud y sentirse parte activa del proceso.
- **Facilidad de uso y menores desplazamientos:** las consultas a distancia y el uso de dispositivos de monitorización ahorran traslados, esperas y pérdidas de tiempo, aspectos especialmente importantes para personas mayores, con problemas de movilidad o que viven lejos del centro sanitario.
- **Atención temprana y rápida:** los sistemas alertan cuando hay cambios en los parámetros de salud, lo que ayuda a actuar antes y evitar complicaciones graves.
- **Mejor seguimiento de enfermedades crónicas:** poder registrar valores y síntomas desde casa facilita un control más continuo y fiable de enfermedades como la hipertensión, la diabetes, la insuficiencia cardíaca o la EPOC.
- **Mayor autonomía y bienestar:** el uso de herramientas digitales bien diseñadas puede reducir la ansiedad, fomentar hábitos saludables y mejorar la sensación de seguridad de las personas y sus familias.

9. EJEMPLOS DE USO EN LA PRÁCTICA

Algunos ejemplos concretos ayudan a entender mejor el impacto de la salud digital:

- Una persona con hipertensión dispone de un tensiómetro conectado que envía los valores a una plataforma; si las cifras se elevan de forma repetida, el equipo sanitario recibe un aviso y puede ajustar el tratamiento sin esperar a la próxima visita.
- Una persona con diabetes utiliza una aplicación para registrar glucemias, alimentación y ejercicio; la herramienta genera gráficos de fácil interpretación que se comparten en la consulta, mejorando el control de la enfermedad.
- Pacientes que se han sometido a una intervención quirúrgica reciben seguimiento telemático: responden cuestionarios sobre dolor y recuperación y, si aparece algún síntoma preocupante, se puede adelantar la revisión.
- Personas con problemas de salud mental usan aplicaciones que combinan ejercicios, registro del estado de ánimo y contacto periódico con el equipo de referencia, facilitando una atención más continuada.



10. FUTURO CERCANO: TENDENCIAS Y OPORTUNIDADES

En los próximos años se espera un crecimiento de herramientas como:

- **Gemelos digitales:** modelos virtuales que permiten simular cómo respondería una persona a distintos tratamientos, ayudando a elegir la opción más adecuada y con menor riesgo.
- **Terapias digitales:** programas basados en software (por ejemplo, aplicaciones muy estructuradas) que se usan como complemento o alternativa a ciertos tratamientos tradicionales, especialmente en salud mental y en algunos problemas crónicos.
- **Realidad virtual y aumentada:** para rehabilitación, manejo del dolor, formación de profesionales y mejora de la adherencia a determinados ejercicios o pautas.

Todo ello apunta a una atención sanitaria más personalizada, donde las decisiones se basan en la combinación de la experiencia clínica, las preferencias de la persona y la mejor evidencia científica disponible apoyada por datos.



11. DATOS, PRIVACIDAD Y ÉTICA



La salud digital solo tiene sentido si se protege la privacidad y se respetan los derechos de las personas.

Los datos de salud son especialmente sensibles, por lo que deben tratarse con altos estándares de seguridad, cumpliendo la normativa vigente y aplicando medidas de cifrado, control de accesos y anonimización cuando se usan con fines de investigación. Las personas tienen derecho a saber qué tecnologías se utilizan en su atención, qué papel tiene la inteligencia artificial, qué datos se recogen y con qué finalidad.

También deben poder dar su consentimiento de forma informada y tener la garantía de que siempre hay supervisión humana en las decisiones clínicas.



12. CONTRIBUCIÓN A LA INVESTIGACIÓN Y A NUEVOS TRATAMIENTOS



El uso responsable de los datos de salud, convenientemente protegidos y, cuando es necesario, anonimizados, permite avanzar en la investigación de enfermedades y en el desarrollo de nuevos tratamientos.

Al analizar grandes volúmenes de información, se pueden identificar factores de riesgo, patrones de evolución, efectos de distintos tratamientos y posibles dianas terapéuticas.

Esto es especialmente importante en enfermedades raras, en patologías complejas y en la evaluación de la efectividad real de los tratamientos en la práctica diaria, más allá de los ensayos clínicos.

Las personas pacientes se benefician de diagnósticos más tempranos, terapias más ajustadas y una mejor planificación de los recursos sanitarios.

13. RETOS Y CONDICIONES PARA UN USO JUSTO Y HUMANO

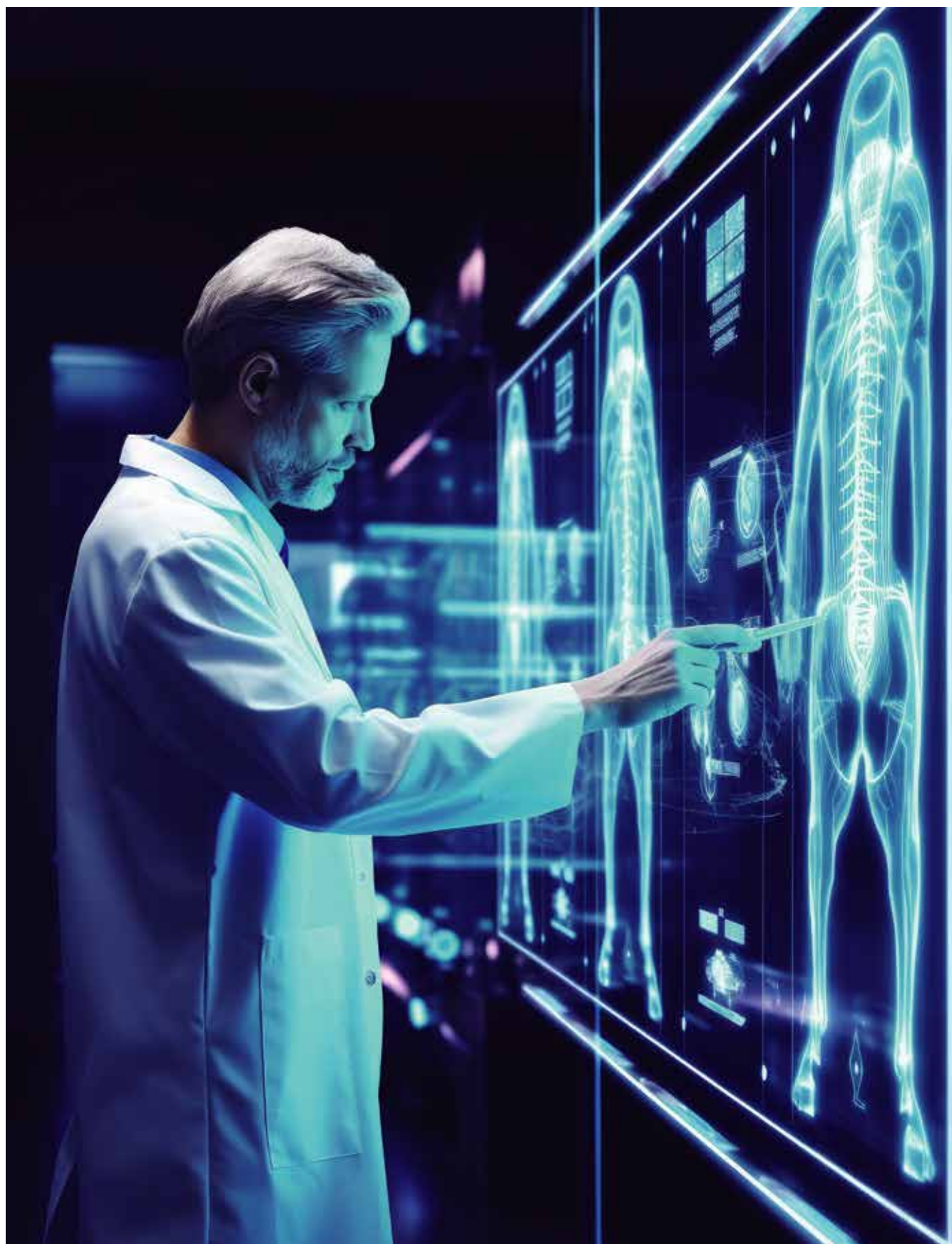


La salud digital también plantea retos que es necesario abordar:

- **Brecha digital:** no todas las personas tienen las mismas habilidades o acceso a la tecnología; es necesario acompañar, formar y ofrecer alternativas para que nadie se quede atrás.
- **Exceso de información:** hay que evitar que el uso de herramientas digitales genere confusión o ansiedad; la información debe ser medida, comprensible y útil.
- **Sesgos:** las soluciones tecnológicas deben diseñarse pensando en la diversidad (edad, idioma, contexto social, discapacidad, etc.), para no aumentar desigualdades.

Si estos aspectos se cuidan, la salud digital puede ser una aliada poderosa para una atención más humana, cercana y justa.





14. CONCLUSIÓN

La salud digital no es solo tecnología: es una nueva forma de organizar y vivir la atención sanitaria, donde las personas pacientes y usuarias tienen más voz, más información y más capacidad de participar en las decisiones.

Con el adecuado desarrollo tecnológico e inversión en infraestructura, la salud digital permite prevenir mejor, tratar antes, personalizar los cuidados y apoyar la investigación de enfermedades y nuevos tratamientos, siempre desde el respeto a los derechos, la privacidad y la dignidad de cada persona.

Para ello, es necesario la colaboración de las administraciones públicas locales, autonómicas y estatales, así como de las entidades sociales y las empresas tecnológicas para fomentar, desarrollar e implantar un modelo que garantice la seguridad jurídica y la protección de las personas pacientes en todos sus ámbitos.