

Manténgase sano con las tecnologías y aplicaciones de la banda ancha

La banda ancha es un nuevo aliado en la mantención de un corazón sano. Así como las verduras son importantes para una dieta sana, la banda ancha puede jugar un papel importante en la salud de su corazón. ¿Sabía usted que la insuficiencia cardiaca es la principal causa de muerte, tanto entre hombres como entre mujeres, en Estados Unidos? Afortunadamente, la insuficiencia cardiaca a menudo es evitable. Estar informado sobre qué herramientas digitales usar, le podría ayudar a adoptar las medidas necesarias para prevenir la insuficiencia cardiaca a partir de este momento.



Su teléfono puede ayudarle a mantener una dieta saludable: Los alimentos que usted consume tienen gran influencia en la prevención de la insuficiencia cardiaca. De acuerdo a la asociación de cardiólogos de Estados Unidos (*American Heart Association*, es su nombre oficial en inglés) una dieta sana está compuesta de frutas y verduras, granos enteros, pescado, nueces y legumbres. La ingesta de grasas saturadas y de azúcar debe ser muy limitada. Hay muchas aplicaciones que ofrecen recetas para su aparato telefónico móvil y que pueden ayudarle a planear y preparar comidas sanas. Si usted no tiene tiempo de cocinar algo en su casa, también hay aplicaciones que permiten buscar la información nutricional de las comidas ya preparadas, escaneando los códigos de barras con su teléfono.



Las aplicaciones para contar calorías pueden ayudarle a mantener su peso: El exceso de peso puede aumentar su riesgo de insuficiencia cardiaca. La mejor manera de mantener una dieta sana es equilibrar la cantidad de energía que usted ingiere (calorías) con la cantidad de energía que usted gasta (ejercicio). Contar calorías a veces resulta complicado, pero hay aplicaciones para ayudarle a hacerlo. Las aplicaciones para contar calorías llevan la cuenta de las comidas que usted ha consumido y luego entregan el total automáticamente para que usted pueda comparar su ingesta total de calorías diariamente.



Los rastreadores de actividad física portátiles motivan el ejercicio diario: Como todos sabemos, la actividad física tiene numerosos beneficios para la salud cardiaca. Entre estos se incluye la reducción de la presión arterial y la reducción del colesterol nocivo. El ejercicio también ayuda a mantener un peso adecuado para la salud. Los dispositivos portátiles, como relojes pulsera para supervisar su actividad física y su pulso, están ganando gran popularidad entre quienes practican actividades físicas. Muchos usuarios señalan que este tipo de aparatos les motivan a mantenerse activos, al exhibir información sobre su nivel de actividad física en sus teléfonos móviles. Aún más, algunas personas comparten dicha información en los medios de interacción social en Internet, como una forma de hacerse responsables ante sus amigos, de sus metas personales de actividad física.



Los dispositivos móviles pueden vigilar su presión arterial en su hogar: La presión arterial alta es un importante factor de riesgo en la insuficiencia cardiaca. A menudo, la presión alta puede pasar inadvertida. En la actualidad existen monitores pequeños para medir la presión arterial. Estos dispositivos permiten a los consumidores vigilar su presión arterial fácilmente en sus hogares. Los monitores detectan la presión arterial en su brazo o muñeca y envían la información a su teléfono móvil o a su computadora. Usted puede rastrear los resultados en un periodo de tiempo determinado e incluso compartir



los datos con su doctor. Esto facilita la detección de nuevos problemas de presión arterial y también ayuda a vigilar si un medicamento para bajar la presión está logrando el efecto esperado.

¿Quiere averiguar más? El Grupo de Trabajo Connect2Health^{FCC} está concentrado en crear conciencia entre los consumidores respecto al valor de la banda ancha en los sectores de salud y de asistencia. Averigüe más sobre el Grupo de Trabajo de la FCC Connect2Health y respecto a su labor en el área de los problemas de salud de los consumidores, en www.fcc.gov/health (en inglés). Para obtener información sobre otros temas de comunicaciones, visite el sitio de la FCC para el consumidor, www.fcc.gov/consumers (en inglés).

Para solicitar este artículo o cualquier otro, en formato accesible – texto ASCII electrónico, Braille, letra grande documento de audio - escríbanos o llámenos a la dirección o teléfonos de más arriba o envíenos un correo electrónico a fcc504@fcc.gov. Este documento tiene como único propósito educar al consumidor y no afectará ningún procedimiento o caso sobre este asunto u otros relacionados.