

El pasado 29 de Enero fue presentada por la Fundación Pro CNIC en la sede del Centro Nacional de Investigación Cardiovascular (CNIC), la App El círculo de la salud.

El objetivo de esta app (para sistemas Apple como Android) es enseñar a mejorar y controlar los factores de riesgo cardiovasculares. Tanto en el mundo como en España, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte, pero sin embargo, pueden prevenirse. Y este es el planteamiento de este proyecto, que en su desarrollo ha sido dirigido por Valentín Fuster, director del CNIC.

Para mantener una buena salud cardiovascular existen una serie de factores a tener en cuenta y que influyen directamente en esta: los factores químicos (el colesterol y la diabetes), los físicos (la obesidad y la tensión arterial) y los de tipo conductual (tabaquismo y ejercicio físico). En estos factores se basa la app que consta de tres partes: Información, motivación y activación

En un primer lugar se realiza un pequeño test para comprobar el estado de nuestra salud actual a partir de una serie de parametros y datos. Hay que tener en cuenta que el resultado nunca es definitivo.

A continuación tiene lugar la primera fase, “información”, donde se explican los factores de riesgo a través de un vídeo explicativo y algunas recomendaciones para reducir los factores de riesgo. En la segunda fase, “motivación”, hay una toma de conciencia para abandonar los malos hábitos e incorporar otros más saludables. Y, por último, la tercera parte de este proyecto consiste en la fase de activación donde se incluyen consejos con acciones específicas y retos semanales para el usuario.

Como indicaba el mismo Valentín Fuster “las nuevas tecnologías y el desarrollo han hecho que sea posible tener en nuestro teléfono una herramienta, en forma de aplicación, que nos ayude a mejorar nuestra salud cardiovascular y a tener el control sobre ella de una manera rápida y directa”.

Más información: <http://ow.ly/IliT4>

[Fuente](#) de la noticia y fotografía EL MUNDO