



Una investigación muestra que hay ‘apps’ de actividad física que pueden ser prescritas a supervivientes de cáncer

- El estudio, en el que ha participado la Universidad de Oviedo, determina tanto la idoneidad del contenido de estas herramientas como su potencial efectividad y su calidad

Oviedo/Uviéu, 4 de junio de 2019. Los beneficios de la actividad física para las y los supervivientes de cáncer son cada vez más reconocidos, y existe un buen número de aplicaciones móviles (‘apps’) para ayudar a las personas a ser más activas físicamente. Sin embargo, en la actualidad falta de confianza para prescribir estas herramientas a personas con diagnóstico de cáncer, debido básicamente a la poca evidencia sobre contenido y calidad.

Un estudio conjunto de Rubén Martín Payo, profesor de la Universidad de Oviedo, y Jo Armes y Jenny Harris, investigadoras de la Universidad de Surrey (UK), cuyos resultados han visto la luz en la revista “Journal of Cancer Survivorship”, tomó como punto de partida la búsqueda sistemática en las tiendas de apps para los sistemas operativos de Apple y Android, y seleccionó de aquellas aplicaciones relacionadas con la actividad física disponibles de forma gratuita. Posteriormente, el personal investigador determinó, en base a criterios clínicos, la idoneidad de su contenido para ser utilizadas por personas que han superado un cáncer, su potencial efectividad para contribuir a fomentar la actividad física, así como su calidad, empleando para ello la Mobile App Rating Scale.

En el trabajo se identificaron 341 aplicaciones, de las que 67 se juzgaron apropiadas para personas supervivientes de cáncer. Esto supone que solo una quinta parte de las apps de actividad física estudiadas contenían contenido potencialmente adecuado para ser utilizadas por estas personas.

En general, la mayoría de las aplicaciones que se revisaron en esta investigación parecían tener una buena calidad objetiva, pero podrían mejorar en cuanto a aportación de información o de soportes de ayuda relacionados con la actividad física. El personal investigador consideró la exclusión por ejemplo de ‘apps’ que, si bien promueven la realización de actividad física, su objetivo final era otro diferente, como la reducción de



peso, o aquellas que promovían ejercicios que potencialmente podrían generar más daño que beneficio.

El estudio tiene importantes implicaciones tanto para las personas con diagnóstico de cáncer como para el personal sanitario: hay muchas apps de actividad física disponibles, pero los resultados de la investigación sugieren que no todas ellas son adecuadas para las necesidades de las personas con diagnóstico oncológico. El personal investigador espera conseguir una adecuada financiación para seguir trabajando en este sentido con el fin de ayudar a profesionales y pacientes a escoger las herramientas más adecuadas.