

LA INNOVACIÓN TECNOLÓGICA APLICADA AL CUIDADO DE LA SALUD

LA MIRADA DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

RESUMEN EJECUTIVO

© FAD, 2023

EDICIÓN

Centro Reina Sofía de Fad Juventud
Avda. de Burgos, 1 y 3, 28036 Madrid
fad.es | centroreinasofia.org
913 838 348
fad@fad.es | crs@fad.es

AUTORÍA

Ester Zaragozá Marquina
Alba Moliner Cros
Fernando Sabín Galán
Gonzalo Carniglia
Iru Díaz García

COORDINACIÓN

Anna Sanmartín Ortí
Alejandro Gómez Miguel
Stribor Kuric Kardelis

MAQUETACIÓN Y PORTADA

Drus Jiménez
behance.net/drusjimenez
instagram.com/drus_jimenez

Centro
Reina Sofía

fad
Juventud

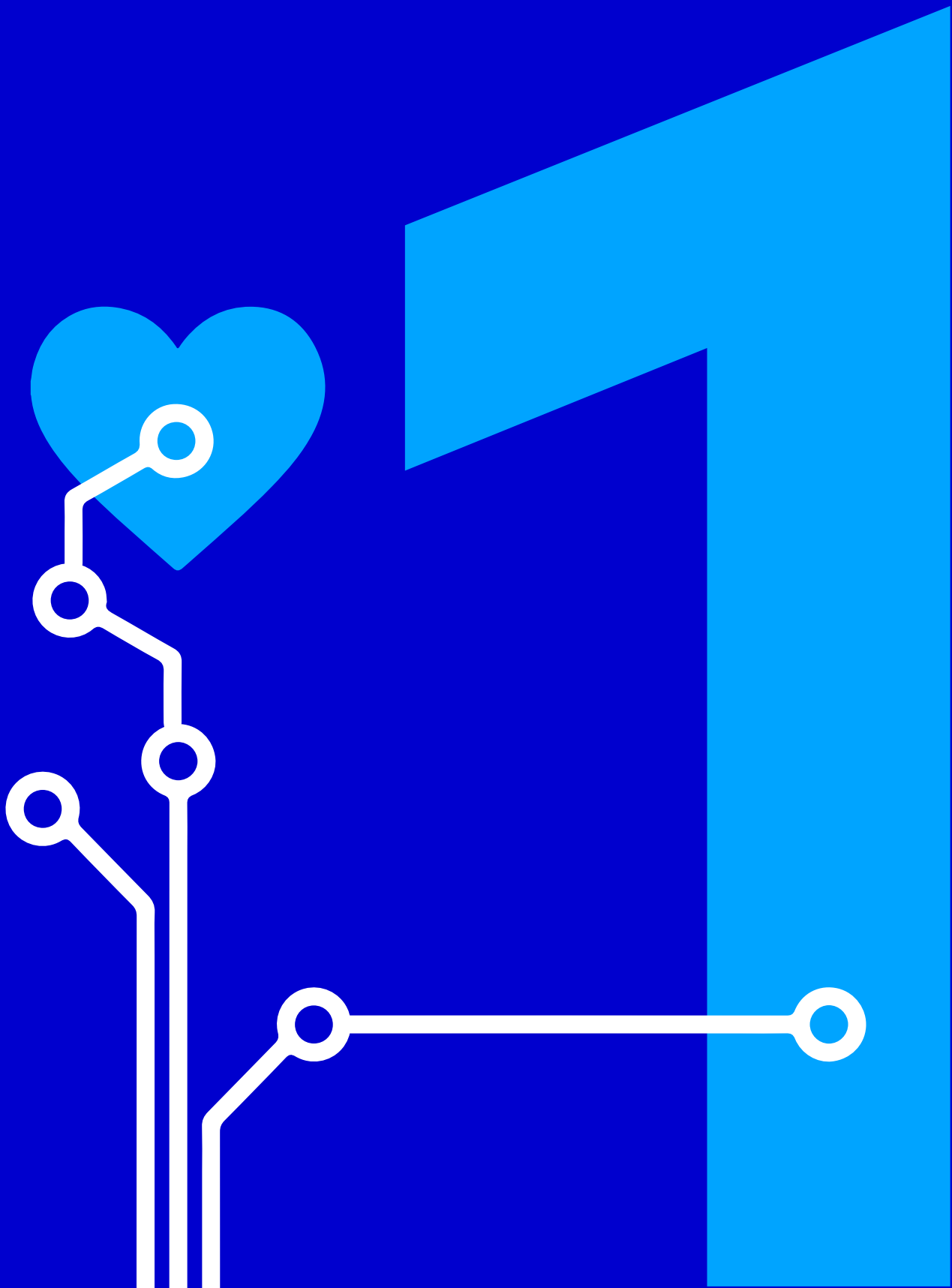
Fundación Pfizer

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 4
2. OBJETIVOS 6
3. METODOLOGÍA 8
4. CONCLUSIONES 13
5. BIBLIOGRAFÍA 22



INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el concepto de salud y su cuidado están estrechamente relacionados con diversos factores, como la edad, el ciclo vital, el género, el nivel educativo, la situación laboral, entre otros. Estos elementos influyen de forma significativa en la forma en que las personas enfrentan la enfermedad, el autocuidado e incluso la manera como autoperciben la presencia o no de una enfermedad.

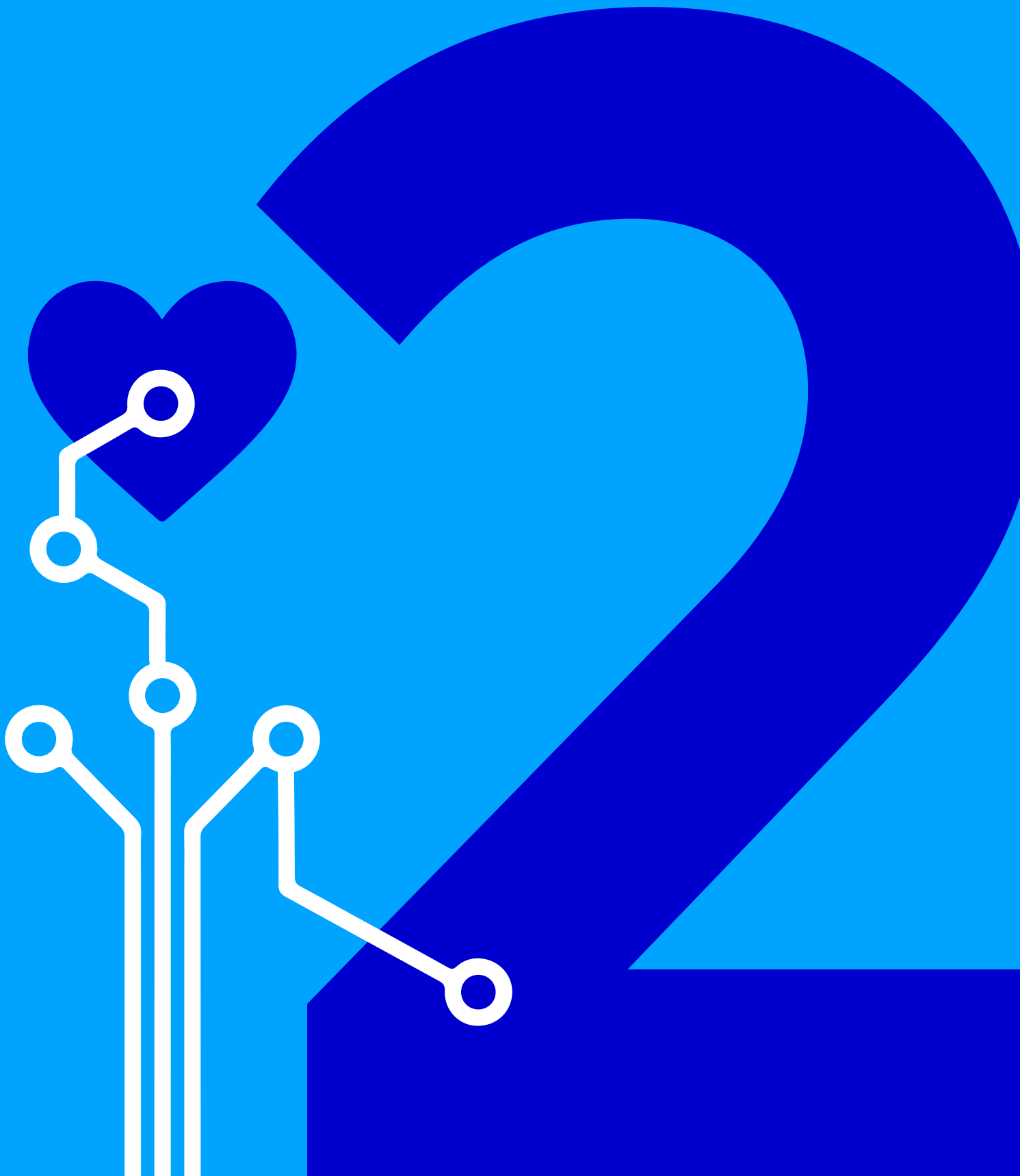
El uso creciente de dispositivos digitales está en alza y está teniendo un impacto cada vez más variado y fuerte en nuestro entorno. La integración generalizada de internet como una herramienta de comunicación diaria ha ocasionado cambios en nuestras formas de interactuar. El avance y la disminución de costes de las tecnologías digitales, junto con la expansión de internet y la simplificación de su utilización, han motivado a las personas a crear, compartir y consumir una amplia gama de información en todos los aspectos de la vida, incluido el ámbito de la salud. El grupo etario que se adapta mejor a este progreso tecnológico y lo adopta rápidamente como parte de su estilo de vida y forma de relacionarse con el mundo son las y los adolescentes y jóvenes¹.

Junto a esto, el desarrollo científico y tecnológico experimentado en las últimas décadas ha llevado a reflexionar sobre cómo la innovación tecnológica impacta en los procesos de salud entre la juventud. En particular, es relevante analizar cómo utilizan las nuevas tecnologías para cuidar su salud, buscar información y recibir asistencia. Estudios han revelado que las generaciones más jóvenes acceden intensivamente a la información científica y tecnológica a través de recursos digitales, como redes sociales, plataformas de vídeo, blogs y foros, lo que sugiere que la juventud también recurre con frecuencia a internet para obtener información relacionada con su salud y tratamiento.

Es precisamente por ello que el uso de plataformas digitales es un enfoque cada vez más popular para lograr los objetivos de salud dentro de estos grupos de edad. Han brindado nuevas oportunidades para la búsqueda, intercambio y participación en información sobre salud. Actualmente, esta información es más accesible, inmediata y no requiere intermediarios, desplegándose nuevas tecnologías que ofrecen numerosas posibilidades y ventajas en todos los ámbitos, incluido la salud, y para todos los sectores de la población, incluyendo sin duda a las y los jóvenes.

¹Rivoir, A., Morales, M. (2019). *Tecnologías digitales: Miradas críticas de la apropiación en América Latina*. CLACSO.

OBJETIVOS



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

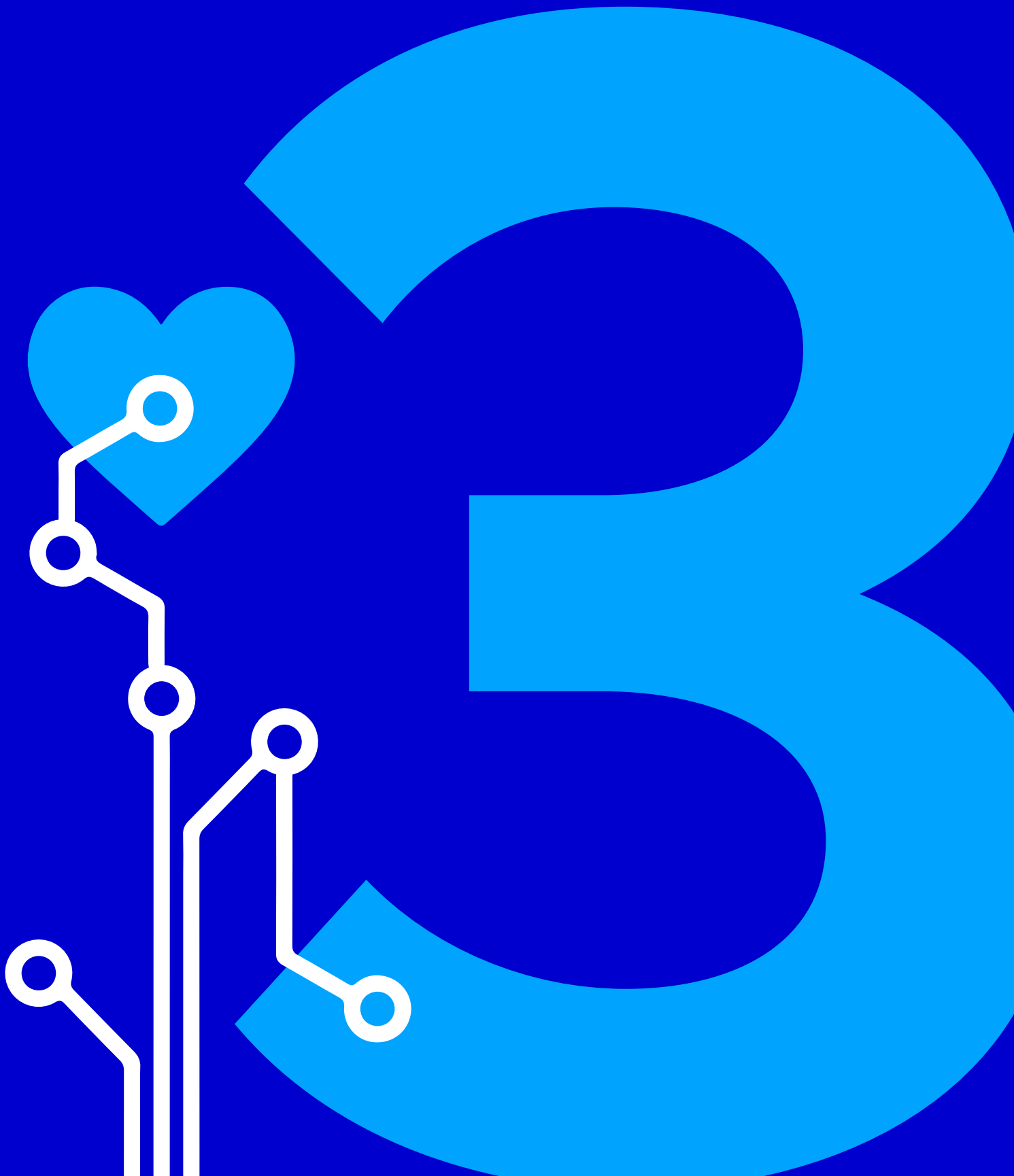
Explorar en profundidad **las percepciones y el uso de la población joven de la innovación tecnológica para el cuidado de su salud y el bienestar físico**, así como las **expectativas de la tecnología aplicada a la salud** que vislumbran y desean.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estudiar el grado de utilización y los hábitos de las y los adolescentes y jóvenes en cuanto a la tecnología aplicada a su salud, respondiendo a las preguntas: para qué usan la tecnología en sus procesos de salud, con qué frecuencia y cuáles son los dispositivos que utilizan.
- Profundizar en la percepción, actitudes y valoración de estos usos y hábitos de la tecnología para su salud.
- Indagar en las expectativas a futuro de los avances tecnológicos en cuestiones sanitarias, y en cuáles son las tendencias y mejoras que esperan.



METODOLOGÍA



METODOLOGÍA

Para alcanzar el objetivo general y los específicos se han implementado 4 bloques metodológicos.

A continuación, se expone de manera consecutiva cada bloque, ya que el primero fue la base de los siguientes en la adaptación y reajuste de las técnicas de investigación.

DESCRIPCIÓN DE BLOQUES METODOLÓGICOS

BLOQUE DOCUMENTAL

Como antesala de esta investigación, se ha realizado una revisión documental sobre la innovación tecnológica en el cuidado de salud, particularmente de documentos relacionados con los hábitos y percepción de la salud entre las y los jóvenes y cómo interviene la tecnología. Este estudio de gabinete constituye la base para el diseño de las técnicas cualitativas y cuantitativas posteriores. En el anexo de la bibliografía se detallan las fuentes consultadas.

BLOQUE CUALITATIVO

Se han realizado **3 entrevistas a personas expertas en Salud y Tecnología y los usos y apropiaciones de las TICs por parte de jóvenes**. Esta información de tipo más discursiva y experta posibilita el ajuste de las técnicas cuantitativas.

La naturaleza de esta técnica permite recoger el discurso experto sobre la temática de la investigación teniendo como objetivo asentar las bases del marco teórico y reforzar el análisis documental realizado por el equipo de investigación. El preanálisis de estas entrevistas, detallado en el **Anexo de fichas de las entrevistas**, ha apoyado y completado el diseño de la encuesta, incluyendo cuestiones más específicas del tema a investigar.

ENTREVISTA 1	
Nombre	EULALIA HERNANDEZ ENCUESTRA
Fecha de realización	22 de marzo 2023.
Institución y Organización	Universitat Oberta de Catalunya.
Ámbito de conocimiento	Psicología del desarrollo.
Experto/a en	TIC y salud, uso personal y profesional de internet para la salud, promoción de la salud mediante las TIC, psicología del desarrollo a lo largo del ciclo vital.
Cargo actual	Coordinadora de la Red Española de Alfabetización para la salud.

ENTREVISTA 2	
Nombre	SARA MALO CERRATO
Fecha de realización	28 de marzo 2023.
Institución y Organización	Universitat de Girona.
Ámbito de conocimiento	Psicología del desarrollo.
Experto/a en	Infancia, adolescencia, derechos de la infancia y calidad de vida TIC.
Cargo actual	Profesora agregada del Departamento de Psicología del FEP y coordinadora de estudios del Grado en Psicología.

ENTREVISTA 3	
Nombre	LAZARO ECHEGARAY EIZAGUIRRE
Fecha de realización	24 de abril 2023.
Institución y Organización	Universidad del País Vasco.
Ámbito de conocimiento	Sociología de la comunicación.
Experto/a en	Comunicación en salud, salud digital y jóvenes.
Cargo actual	Profesor universitario de la asignatura Investigación Social y de Mercados en Cámarabilbao University Business School y Técnico en Investigación Social y de Mercado.

BLOQUE CUANTITATIVO

Se ha realizado una **encuesta a adolescentes y jóvenes** entre 15 y 29 años, con una muestra para todo el territorio nacional, cuyo objetivo es la representatividad estadística para la inferencia de los resultados obtenidos de la muestra al total del universo de referencia.

FICHA TÉCNICA DE LA ENCUESTA	
Técnica de recogida de datos	SARA MALO CERRATO
Universo	28 de marzo 2023.
Muestra	Universitat de Girona.
Selección de la muestra	Psicología del desarrollo.
Error	Infancia, adolescencia, derechos de la infancia y calidad de vida TIC.
Empresa de panel	Profesora agregada del Departamento de Psicología del FEP y coordinadora de estudios del Grado en Psicología.
Duración	Duración media de cumplimentación del cuestionario entre 10 y 15 minutos.
Trabajo de campo	Entre 31 de mayo y 12 de junio 2023.

CONSTRUCCIÓN DE ÍNDICES SINTÉTICOS DE LA MEDIACIÓN TECNOLÓGICA EN LA SALUD Y EL BIENESTAR

A fin de analizar la mediación de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) en el ámbito de la salud y el bienestar se han elaborado dos índices que nos han permitido sintetizar la información recogida en la encuesta y facilitar la comparación entre grupos y hábitos de conducta.

ROLES, ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y FEMINISMO

- 1 **Índice de Frecuencia de Uso de TICs en Salud:** este índice pretende medir de manera sintética el grado de implantación de las tecnologías de la información y la comunicación en las actividades relacionadas con el cuidado de la salud y el bienestar en particular, partiendo de preguntas sobre la frecuencia de uso de tecnologías digitales para el cuidado de la salud y el bienestar físico. El índice ha sido estandarizado en el rango 0-10, en el que 0 manifestaría una nula inferencia de las tecnologías de la información y la comunicación en el cuidado de la salud de la persona joven; y 10 correspondería a una completa mediación tecnológica en todas las actividades diarias y en el cuidado de la salud.
- 2 **Índice de Ventajas del Uso de TICs en Salud:** la elaboración de este índice persigue responder a el grado de dotación de ventajas del uso de las tecnologías de Información y Comunicación para el cuidado de la salud y el bienestar personal por parte de las y los jóvenes, partiendo de preguntas sobre las valoraciones sobre el uso de internet y distintas afirmaciones de las y los jóvenes sobre el uso de las herramientas digitales y aplicaciones en este ámbito. El índice ha sido estandarizado en el rango 0-10, donde el valor 0 indica una valorización completamente negativa del uso de las TICs en el ámbito de la salud (indicando que no existen ventajas en su uso); y 10 asumiría la máxima dotación de ventajas de las tecnologías de la información para el cuidado de la salud y el bienestar personal.

BLOQUE PARTICIPATIVO

En la fase intermedia de análisis de resultados de la encuesta, el 6 de julio de 2023 se realizó un taller de cointerpretación de los resultados y su validación con personas expertas.

En este taller han participado:

PERSONA EXPERTA 1	
Nombre	JUAN CARLOS SANTAMARÍA
Ámbito de conocimiento	Comunicación y asuntos públicos, nuevas tecnologías en el sector de la salud.
Experto en	Soluciones digitales para acompañar a las personas en la gestión de su salud, dirección y gestión sanitaria.
Cargo actual	Director de comunicación de Inithealth.

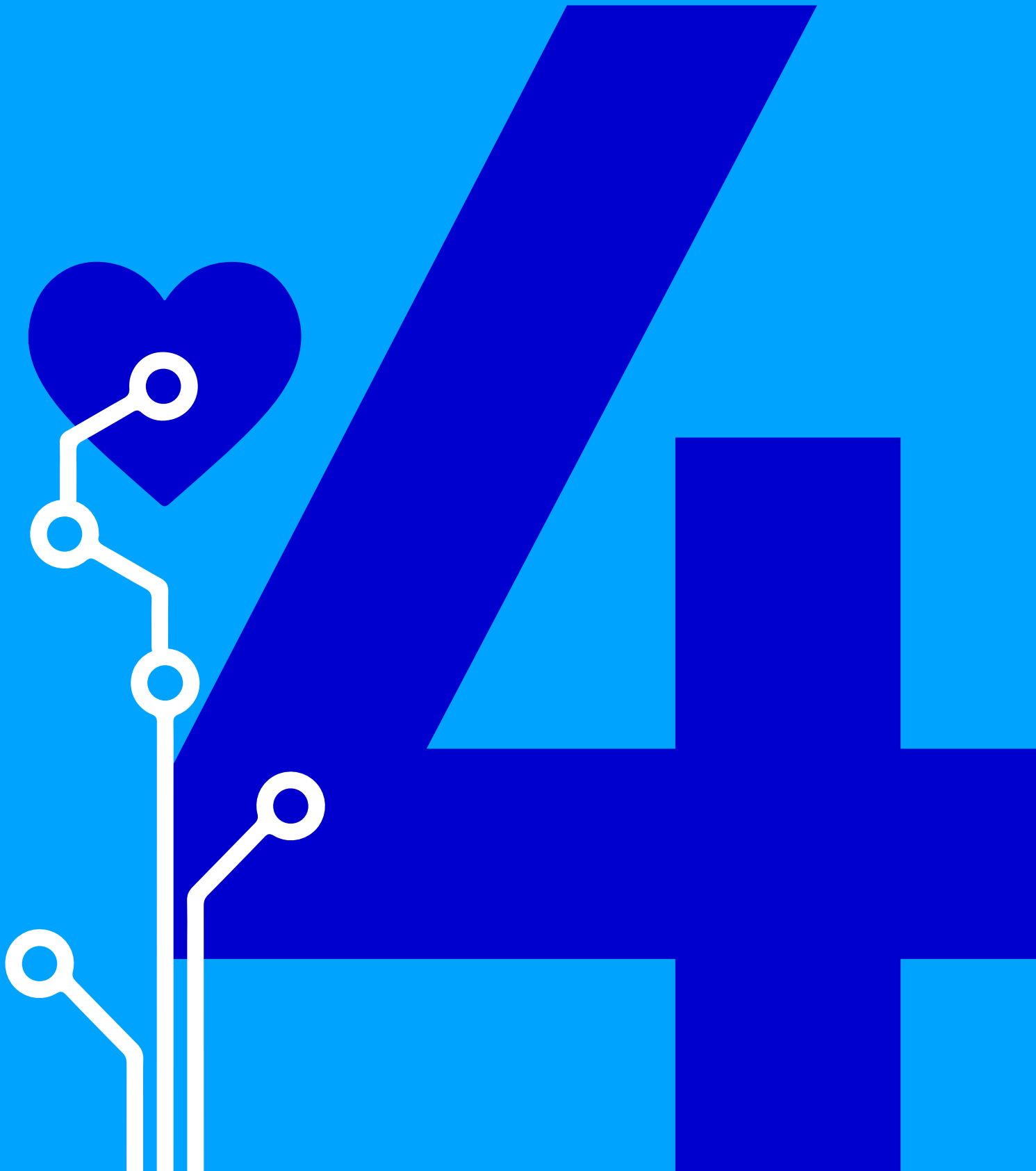
PERSONA EXPERTA 2	
Nombre	IGNACIO DEL ARCO
Ámbito de conocimiento	Ciencias biológicas.
Experto en	Sector de la investigación científica y la innovación, salud digital.
Cargo actual	Consultoría personal, investigación científica en torno al campo de la salud y el bienestar.

PERSONA EXPERTA 3	
Nombre	CARMEN PEÑAFIEL
Ámbito de conocimiento	Comunicación y salud.
Experto en	Comunicación social, información de la salud en internet.
Cargo actual	Profesora del Departamento de Periodismo en la Universidad del País Vasco.

PERSONA EXPERTA 4	
Nombre	EULÀLIA HERNÁNDEZ ENCUESTRA
Ámbito de conocimiento	Psicología del desarrollo.
Experto en	TIC y salud, uso personal y profesional de internet para la salud, promoción de la salud mediante las TICs, psicología del desarrollo a lo largo del ciclo vital.
Cargo actual	Coordinadora de la Red Española de Alfabetización para la Salud.



CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

La salud: Una cuestión de creciente importancia y en plena transformación digital entre las personas jóvenes

"Tener buena salud" se posiciona en primer lugar entre las cuestiones más importantes en la vida de las y los jóvenes, muy por delante de "ganar dinero" y "tener buenas relaciones familiares". Y son las mujeres jóvenes las que otorgan mayor importancia a esta cuestión. Asimismo, las personas que trabajan y estudian en el campo de la salud dan significativamente mayor importancia a las cuestiones sanitarias.

En consonancia con estos resultados, **más del 65% de las y los jóvenes tiene un nivel alto de preocupación por su salud** siendo, una vez más, las mujeres y las personas jóvenes de más edad (25 a 29 años) las que manifiestan mayor inquietud.

Atendiendo a la evolución temporal y siguiendo los datos de los barómetros de salud y bienestar juvenil publicados en los últimos años por Fad Juventud, entre los años 2021 y 2023, encontramos que **ha disminuido en casi 5 puntos porcentuales aquellas personas que les preocupaba "mucho" su salud**. Esta disminución está relacionada con la vuelta a una cierta estabilidad sanitaria después de la crisis del COVID-19.

La preocupación por la salud y bienestar físico tiene una fuerte asociación con la frecuencia de uso de las TICs y con las ventajas percibidas de este uso. De este modo, **cuanto mayor es la preocupación por la salud y bienestar físico mayor es el uso que realizan de la tecnología aplicada a la salud y mayores ventajas perciben en el uso de la misma**.

De manera general, **más de un tercio de las personas jóvenes dicen hacer un uso diario de las tecnologías digitales** (Internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para el cuidado de su salud y bienestar físico. A medida que aumenta la edad entre las personas jóvenes también lo hace el uso de la tecnología dirigida al cuidado de la salud.

Respecto a la percepción del estado de salud, **más de la mitad de la población joven** (53,6%) considera que su salud es **"muy buena" o "buena"**, seguido del 31,1% que la considera "regular" y el 12,9% "mala" o "muy mala". Esto sugiere que hay una proporción considerable de personas que **no se sienten completamente satisfechas** con su estado de salud.

La percepción del estado de salud ha ido empeorando, tal es así que aquellas personas jóvenes que consideran su estado de salud "bueno o muy bueno" ha caído **33,1 puntos desde el 2017 hasta la actualidad** según los barómetros de salud y bienestar juvenil publicados en los últimos años por Fad Juventud.

Respecto a esta cuestión, **los hombres jóvenes tienen una percepción más positiva** sobre su estado de salud y se observa también una percepción más optimista entre el grupo de mayor edad (25 a 29 años) y el de menor edad (15 a 19).

En cuanto a la asistencia al médico, **más del 90% de la población joven ha acudido al menos 1 vez en este último año**. Se encuentra una relación estadísticamente significativa entre las personas jóvenes que acuden más de 10 veces al año al médico y aquellas que ostentan niveles más altos en el uso de TICs. Entre quienes padecen enfermedades o condiciones crónicas también se detecta una relación significativa con el uso elevado de TICs con un 29,7%.

En cuanto a la salud mental, tras analizar la evolución a lo largo de los años, los y las jóvenes que informan haber tenido o creído tener un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental ha ido en aumento, mientras aquellos/as que indican "no haber tenido" problemas de este tipo ha disminuido significativamente. Tal es así que **la proporción de jóvenes que afirman no haber tenido ningún problema psicológico cae en casi 30 puntos porcentuales en el 2023 respecto al 2017** (Ballesteros et al., 2018) y **11 puntos respecto al 2019**, el año anterior a la pandemia del COVID-19 (Ballesteros et al., 2020).

Destacamos una **mayor y significativa prevalencia de los problemas psicológicos en las mujeres jóvenes** frente a los hombres. Este hecho se confirma en el estudio reciente de La situación de la Salud mental en España en el que se concluye que el grupo de personas con experiencia propia en problemas de salud mental tiene una mayor proporción de mujeres, más jóvenes y un nivel socioeconómico inferior.²

Asimismo, este aumento y reconocimiento o mayor identificación de malestares queda reflejado en el elevado número de personas jóvenes que indica haber acudido a un psicólogo o psiquiatra cuando han tenido problemas de salud mental (43,5%). También destacamos otras formas de búsqueda de ayuda, como hablar con alguien del entorno cercano (19,8%) o la consulta en las redes sociales, blogs, chats (10%).

Sin embargo, **el 18,1% de los y las jóvenes que han tenido o han creído tener un problema psicológico no ha realizado ningún tipo de consulta**, lo que indica que todavía queda camino por recorrer en este sentido.

Podríamos concluir que esta intersección entre la creciente importancia y preocupación por la salud, con un nivel alto del uso de las TICs, se debe a que las y los jóvenes cada vez tienen un acceso mayor a información sanitaria gracias a las tecnologías digitales y **una creciente e imparable incorporación de la tecnología móvil en todos los aspectos de la vida³, incluyendo el cuidado de su salud y bienestar físico**.

Además, el concepto de salud, en constante transformación, abarca **aspectos del bienestar y apariencia física, cuestión en progresiva importancia social**, no sólo como presentación ante las y los demás, sino como capital y mérito social. En este sentido, el primer tema sobre salud que consultan las y los jóvenes en internet y redes sociales son cuestiones relacionadas con **actividades físicas**.

Como ya se ha comentado anteriormente, las y los jóvenes también han empezado a valorar más las cuestiones relacionadas con la salud tras la crisis sanitaria del COVID-19. Sin embargo, **el uso de las tecnologías aplicadas a la salud no parece haberse modificado o aumentado tras la pandemia, pues ya estaban incorporadas a su cotidianidad**, elementos como el uso de apps y *wearables*, seguimiento de páginas y perfiles de temas de salud y

² Confederación Salud Mental España; Fundación Mutua Madrileña (2023). La situación de la salud mental en España (pág 104).

³ CE en el informe "El ocio digital de la población adolescente" de la Fundación FAD Juventud (2022) destaca especialmente el uso diario de la juventud de los entornos *online* para la comunicación (84,8%), para la búsqueda y acceso a la información (83,2%) y para el entretenimiento y el ocio (80%). Otras actividades importantes, aunque menos relevantes en la vida diaria de los y las adolescentes son el uso para trabajo (61%) y para cuestiones educativas (58,2%)

bienestar físico y la búsqueda de información sanitaria en internet y redes sociales, entre otros.

Internet y redes sociales: ¿Incrementan la preocupación en salud de las y los jóvenes?

La disponibilidad y accesibilidad de la información en internet y redes sociales y la familiaridad de la juventud con estos medios conlleva a que se conviertan en **la segunda opción (38,9%) como fuente de información en materia de salud entre las personas jóvenes**, solo por detrás del/la médico/a de familia (41,6%) que ocupa la primera opción. Y es que se perciben muchas ventajas de estos medios digitales, como son ofrecer **mucha información, muy concreta y de forma muy rápida**. Por ello, existe una relación directa entre aquellas personas que perciben más ventajas en el uso de las tecnologías y aquellas que hacen mayor uso de ellas como fuente de información en materia de salud.

La preocupación por la salud de las personas jóvenes antes referida se plasma en el hecho de que **dos tercios siguen cuentas o perfiles en redes sociales específicamente dedicados a temas de salud y más de la mitad siguen cuentas o perfiles de profesionales o especialistas sanitarios** a través de redes sociales.

Roles y estereotipos de género: Condicionantes de la búsqueda de información en materia de salud entre la juventud.

Las personas jóvenes tienen como principales búsquedas relacionadas con la salud en internet y redes sociales **la actividad física (40,3%), la salud mental (35%) la alimentación y dietas (34,3%) y la imagen corporal y estética (27,4%)**. Que sean éstas y no otras las temáticas de búsqueda se debe a varios factores. En primer lugar, el hecho de que las personas jóvenes padezcan en menor medida enfermedades graves o de carácter crónico. A ello, se suma la etapa de la vida en la que se encuentra este grupo de población, donde se producen cambios y retos importantes que a su vez conviven con una marcada presión social.

Por otro lado, **más de un tercio de las personas jóvenes busca temas relacionados con la salud mental (35%)** en internet y redes sociales, lo que implica que es uno de los temas que más les inquietan, afectan y mayor peso tiene en su salud, como se ha comentado anteriormente.

Destaca especialmente la distinta distribución de las búsquedas atendiendo al género. **Los hombres jóvenes centran sus búsquedas en cuestiones como la actividad y el rendimiento físico**, mientras que, en el caso de **las mujeres, las búsquedas se centran en cuestiones como la salud mental, la imagen corporal y la salud sexual y reproductiva**.

Atendiendo a los grupos de edad, **las personas jóvenes de mayor edad muestran mayor preocupación por temas como alimentación y dietas**, así como **mayor interés en la gestión sanitaria** que aquellas con edades inferiores, las cuales muestran **mayor interés por la salud mental**. Esto puede encontrar explicación en que las personas jóvenes de mayor edad se encuentran emancipadas en mayor medida, lo que produce también mayor independencia

en el tema de la salud, como gestionar las citas médicas o decidir con mayor facilidad sobre su alimentación y dietas.

La prevención y la primera información: Los principales motivos del uso de internet y redes sociales aplicados a la salud

Los principales motivos señalados por las y los jóvenes para el uso de internet y redes sociales aplicadas a la salud son aquellos relativos **al cuidado, la prevención y mejora del bienestar (79,3%)** y **la búsqueda de una primera información ante un problema propio de salud (69,9%)**, así como para **problemas de salud de personas cercanas (67,1%)**. Seguidas de otras búsquedas de información con relación a medicamentos, tratamientos, profesionales, instituciones sanitarias... Esto corresponde con el hecho mencionado de que internet y redes sociales son una de las principales fuentes de información entre la población joven debido a su accesibilidad y familiaridad en el uso. Sin embargo, otras cuestiones como la consulta de información antes o después de una visita médica, la compra de productos o servicios o compartir sus hábitos saludables o problemas de salud, son motivos que se dan de forma menos frecuente.

Las mujeres jóvenes plantean más motivos o razones para el uso de internet y redes sociales en materia de salud, especialmente en la búsqueda de información y la compra de productos, sin embargo, los hombres se muestran más propensos a compartir información propia. En el caso de los distintos grupos de edad, las personas jóvenes más mayores (25 a 29 años) presentan mayor motivación en el uso de internet y redes sociales para temas de salud que el resto de población joven. Esta distribución tan marcada por edad se explica **por una mayor preocupación de salud, mayor independencia** y, por lo tanto, **mayor responsabilidad en el cuidado de su salud** y, por último, una concepción distinta del uso de las redes sociales e internet de las personas jóvenes adultas.

Esta distribución de motivos, junto con el hecho de que el/la médico/a de familia continúa siendo la primera fuente de información, puede indicar que las personas jóvenes, **si bien han integrado las tecnologías en el ámbito de la salud, siguen usando y depositando confianza en las vías, herramientas o servicios tradicionales como acudir al personal sanitario o a personas del entorno cercano.**

La juventud opina: Internet y redes sociales comprensibles y eficaces, pero no completamente veraces y fiables

Se constata como fenómeno extendido entre la población joven el uso de internet y redes sociales aplicadas a la salud, así como las percepciones y opiniones que de ello se desprenden.

El grado de confianza que las personas jóvenes otorgan a internet y redes sociales con relación a la información en el ámbito de la salud **es bajo (4,88 puntos sobre 10)**, **se desprende una mayor confianza en la información proporcionada por las y los profesionales sanitarios (7,08)** y, por ello, aquellas **páginas web de organismos oficiales o profesionales reciben mayor confianza (6,28)** frente al contenido más generalista y poco especializado que pueden encontrar en internet.

Las mujeres y las personas jóvenes de menor edad (15 a 19 años) se muestran más cautas en la obtención de información a través de los medios digitales.

Pese a lo anterior, las y los jóvenes **no muestran especial preocupación con proporcionar datos personales** en internet y redes sociales (6,15 puntos sobre 10), así como **tampoco parece que hagan un gran esfuerzo por contrastar la información** recibida de estas fuentes (5,85 puntos sobre 10).

Por otro lado, pese a mostrar más confianza en la información aportada por las y los profesionales sanitarios, **más de la mitad dice comprender mejor la información obtenida online por ser más atractiva y comprensible visualmente** que aquella dada por su médico/a. Sin embargo, **7 de cada 10 jóvenes** de nuevo vuelven a **recalcar un mayor interés por la información dada por profesionales sanitarios** en detrimento de aquella obtenida e internet y redes sociales.

Asimismo, ante temas de salud que continúan suponiendo un tabú, como **la salud sexual y reproductiva y la salud mental, las personas jóvenes también prefieren acudir a profesionales de la salud** que consultar la información en internet.

Todo ello parece indicar que las personas jóvenes muestran mayor disposición a recibir información de las y los profesionales sanitarios, debido a ese mayor grado de confianza e interés, que obtenerla a través de internet. Sin embargo, **la accesibilidad, la familiaridad y el contenido más dinámico y comprensible visualmente de la información online les lleva a hacer uso de este tipo de fuentes.**

Y es que otra de las cuestiones que la juventud valora de forma más positiva de internet y redes sociales es el acceso a la información a través de estos medios. **7 de cada 10 jóvenes dicen estar más informados/as en temas de salud gracias a fuentes online** de este tipo, lo que **les evita consultas innecesarias al médico/a.** Además, más de la mitad de las y los jóvenes dicen **encontrar antes la información de salud que buscan vía online que si acuden a su médico/a.**

Por lo tanto, internet y redes sociales son herramientas incorporadas plenamente en la vida de las personas jóvenes, quienes hacen uso de ellas de forma habitual para diferentes ámbitos entre los que se encuentra la salud.

Apps y herramientas digitales: Uso intensivo, diferencial y más consciente

Más del 60% de las y los jóvenes declara utilizar semanalmente apps y herramientas digitales aplicadas a la salud y al bienestar físico, concretamente, el 26% las utiliza todos o casi todos los días y el 37% al menos una vez o dos a la semana. Solamente el 2% declara que nunca utiliza este tipo de tecnologías.

Del listado de apps propuesto en el cuestionario, más de la mitad de las y los jóvenes utilizan mucho **el contador de pasos, los wearables y las apps de rendimiento físico o entrenamiento**, lo que refleja, una vez más, la dimensión de bienestar físico que principalmente otorgan a las cuestiones de salud.

En línea con los resultados anteriores, se encuentra una relación directa entre aquellas personas jóvenes que perciben muchas ventajas en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y aquellas que hacen un uso intensivo de las mismas. De este modo, **7 de cada 10 jóvenes que observan muchas ventajas en el uso de las TICs hace un uso semanal de estas herramientas digitales**. Asimismo, las personas con un uso intensivo de las TICs, las herramientas que más utilizan son aquellas relacionadas con cuestiones de carácter físico, deporte y *wearables*.

El uso diferencial por edad y género de estas herramientas digitales también es un reflejo de los aspectos socioeconómicos y de los roles de género que estructuran la población joven. En este sentido, **la emancipación familiar y económica se manifiesta en el uso de unas apps** frente a otras, por ejemplo, las personas de edades más altas (25 a 29 años) declaran utilizar más las apps de gestión sanitaria y las relacionadas con la alimentación y las dietas, lo que evidencia una organización más autónoma en estas cuestiones.

Otro ejemplo es **el uso más intensivo de apps relacionadas con la salud mental que realizan quienes tienen entre 20 y 24 años**. Este hecho podría relacionarse con que este grupo de edad intermedio todavía no alcanzan de forma general una situación económica estable que les provea de los recursos suficientes para acudir a profesionales, por lo que buscan ayuda en estas herramientas.

En cuanto al género, vemos que **1 de cada 2 mujeres jóvenes declara que utiliza habitualmente apps relacionadas con la menstruación** para el seguimiento de su ciclo. También son ellas las que hacen un uso más intensivo del contador de pasos, frente a los hombres jóvenes que acuden más a las apps de alimentación y dietas como apoyo a su gestión alimenticia.

Apps y herramientas digitales: Se buscan, se demandan y se perciben altamente beneficiosas para la salud

4 de cada 10 personas jóvenes han descubierto por sí mismas apps y herramientas digitales aplicadas a la salud y bienestar físico, siendo las mujeres las que más descubren por sí mismas. Este hecho evidencia que, por un lado, son usuarios y usuarias digitales autónomas que buscan y descubren los recursos que más les interesan y se adaptan a sus necesidades y por otro, evidencia un vacío en la prescripción médica de estas herramientas ya que tan sólo el 15% son recomendadas por las y los profesionales médicos.

También **son recomendadas en igual medida por amigos y amigas y por redes sociales**, lo que refleja la importancia del grupo de iguales y de las redes sociales entre las y los jóvenes en las recomendaciones, incluidas las relacionadas con su salud y bienestar físico.

Las personas jóvenes identifican múltiples ventajas en el uso de apps y herramientas digitales aplicadas a su salud. Así, **8 de cada 10 dicen estar más informados/as de cómo va su cuerpo gracias a la utilización de estos recursos digitales (79%)**, siendo mayor la proporción de mujeres en esta cuestión, y **casi 8 de cada 10 declaran que les ayudan a cumplir ciertos hábitos y rutinas (77%)**. Asimismo, **7 de cada 10 revela que ha mejorado su bienestar y estado de salud (71,9%)**, siendo más beneficioso entre los hombres.

En base a estos datos, se podría concluir que **el uso de las apps y las herramientas digitales ha mejorado significativamente la salud y el bienestar físico según la percepción de las y los jóvenes.**

Por otro lado, entre las cuestiones que comparan los beneficios de estos recursos digitales frente a la asistencia médica, encontramos proporciones más cautas, aunque igualmente elevadas. **5 de cada 10 jóvenes afirman tener un seguimiento más personalizado** que con su médico/a gracias a su uso (53,3%) y **les han permitido compartir información con su médico/a** (51,3%). En menor proporción, afirman que **van menos al médico/a al utilizarlas** (46,8%), que **les han permitido realizar autodiagnósticos rápidos** (44,6%) y que **prefieren las apps y herramientas digitales para temas de prevención y fomento de hábitos saludables** que la consulta del médico/a (45,3%), estas tres cuestiones son declaradas en mayor proporción entre los hombres jóvenes.

Estos resultados podrían ser un reflejo de la transformación en la relación entre paciente y profesional médico tras el avance de la digitalización sanitaria. **Las y los jóvenes ostentan actitudes cada vez más proactivas en torno al cuidado y seguimiento de su salud gracias al uso de los recursos digitales, con mayor incidencia entre los hombres jóvenes.**

Apps y herramientas digitales: Generan interés y en vías de construir mayor compromiso

En cuanto a los aspectos relacionados con la usabilidad de las apps y herramientas digitales se identifica que hay un interés por parte de las y los jóvenes en **aumentar y diversificar su uso**, pero también se podría generar aún **mayor** aplicabilidad en cuestiones relacionadas con la salud.

Por un lado, a **7 de cada 10 jóvenes les gustan o motivan las apps sobre salud y bienestar físico que les proponen retos y juegos** (70,5%) y, por otro lado, **4 de cada 10 se han descargado algunas apps pero no les han convencido** (43,3%). En la misma proporción **se comparte información sanitaria o de bienestar físico con sus amigos/as** (41,3%). Por último, **más de un tercio estaría dispuesto/a a pagar** por este tipo de apps y herramientas digitales (35,8%).

La propensión ante estas cuestiones está estrechamente **relacionada con el nivel de ventajas percibidas por el uso o no de las TICs**. Cuánto más alto es su índice de ventajas percibidas mayor es su disposición a pagar por aplicaciones o herramientas digitales, a compartir la información de monitoreo de las apps con sus amistades y a mostrar una mayor afinidad y motivación por las apps que presentaban retos y juegos.

A la luz de estos datos, se podría inferir que **quienes perciben más ventajas en el uso de TICs tienen mayor interés, expectativas y exigencias en cuanto a la calidad y utilidad de las aplicaciones de salud.**

En cuanto al género también se encuentran disposiciones diferenciales, así, los hombres jóvenes estarían más dispuestos a pagar por apps y a compartir información con sus amigos o amigas.

El camino a seguir: La integración de las TICs en el sistema sanitario

Como ya se ha mencionado, el uso de las tecnologías digitales aplicadas a la salud por parte de la población joven es un hecho consolidado. Por lo que las mejoras e innovaciones tecnológicas que se puedan llevar a cabo en este ámbito también resultan una cuestión de interés. Las respuestas dadas por la juventud marcan una línea clara a seguir: **las tecnologías tienen que formar parte del sistema y atención sanitaria.**

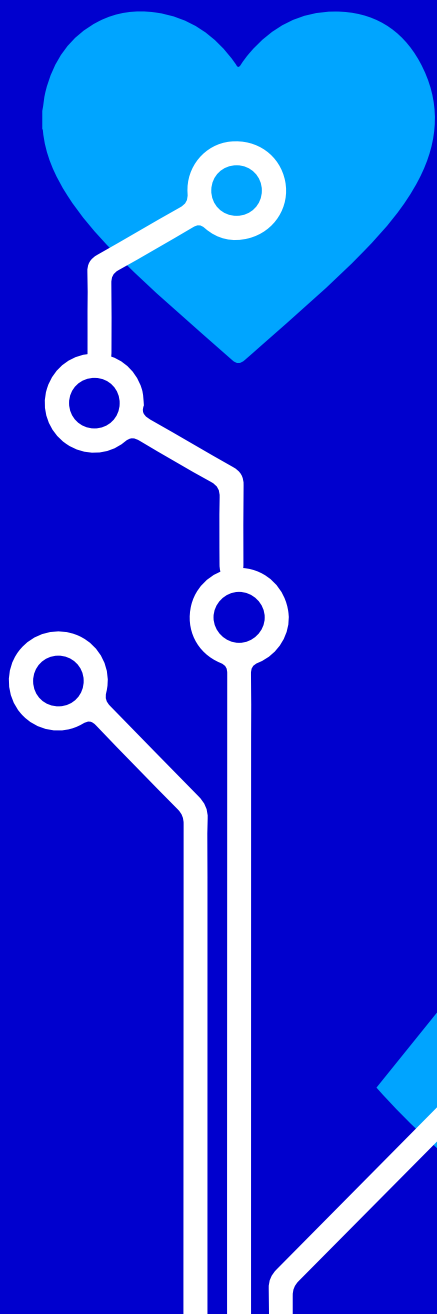
La mejora de la integración móvil en el sistema sanitario y la formación del personal sanitario para el uso de estas herramientas son dos mejoras que la población joven ve como importantes y deseables. Muy relacionadas también con ello, las propuestas de la posibilidad de que **el personal sanitario prescriba apps y herramientas digitales y que estas tengan mayor grado de personalización.** Y, por supuesto, garantizar una **atención sanitaria online y telemática de calidad** también es otra de las mejoras más relevantes. Mientras, cuestiones como la integración de la inteligencia artificial en la asistencia sanitaria todavía se ve con lejanía y no se le da tanta importancia como al resto de medidas.

En general, la juventud tiene una visión positiva de ese futuro donde las TICs y la salud estén completamente interrelacionadas, especialmente ven que esta cohesión favorece a **un mayor grado de información, así como de comodidad.** Sin embargo, también atisban la posibilidad de que las TICs provoquen cierta deshumanización en la asistencia sanitaria.

Por tanto, que las personas jóvenes señalen como principales mejoras tecnológicas aquellas relacionadas con el sistema sanitario, confirma lo comentado anteriormente: las personas jóvenes **no buscan una sustitución del sistema sanitario por las tecnologías digitales, sino que quieren que la eficacia y comodidad que proporcionan estas se integren en el sistema sanitario. Las personas jóvenes quieren lo mejor de ambos mundos: la comprensión, comodidad y eficiencia que proporcionan las TICs y la fiabilidad, veracidad y humanidad características del sistema sanitario.**



BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA

- Alòs, F., & Puig-Ribera, A. (2021). Uso de *wearables* y aplicaciones móviles (mHealth) para cambiar los estilos de vida desde la práctica clínica en atención primaria: una revisión narrativa. Elsevier, 3, 100122.
- Álvarez L.S., (2012); Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto; Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 30, núm. 1, enero-abril, 2012, pp. 95-101; Universidad de Antioquia, Colombia.
- Andújar, A.; Sánchez, N.; Pradillo, S. & Sabín, F. (2022) Jóvenes y racismo. Estudio sobre las percepciones y actitudes racistas y xenófobas entre la población joven de España. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7268038
- Ballesteros, J.C., Rodríguez, E., Sanmartín, A. (2017). Barómetro Juvenil 2017. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3530557
- Ballesteros, J.C., Sanmartín, A., Tudela, P. (2018). Barómetro juvenil sobre Vida y Salud 2017. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3537684
- Ballesteros, J.C.; Sanmartín, A.; Tudela, P., Rubio, A. (2020). Barómetro Juvenil 2019. Salud y Bienestar. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3768432
- Ballesteros, J.C., Calderón, D., Kuric, S., Megías, I. y Sanmartín, A. (2020) Barómetro Jóvenes y Expectativa Tecnológica 2020. Madrid. Fad: Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud. DOI: 10.5281/zenodo.3925642
- Blázquez Martín, D., & de la Torre, I. (2012). Redes Sociales sobre Salud: Medicina 2.0. *Revista eSalud.com*, Vol. 8(30), ISSN: 16987969.
- Briceño-León, R. (2000). Bienestar, salud pública y cambio social. En BriceñoLeón, R., De Souza, M, y Coimbra, C. (Coords.). *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales* (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fio Río de Janeiro: Editora Fiocruz
- Caballero-Urbe, C. V., (2013). E-pacientes y la relación médico-paciente. *Salud Uninorte*, 29(2), vi-x.
- Carrazana, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Universidad Católica Boliviana*, Vol. I (1).
- Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña. *La situación de la salud mental en España" (2023)*.
- Cumbre de Río de Janeiro (1992). *Agenda 21*. [Documento en línea].
- Ferguson T, Frydman G. The first generation of e-patients. *BMJ* 2004; 328(7449): 1148-49.
- Fernández Salazar, S., & Lafuente Robles, N. (2016). Integración de internet y las redes sociales en las estrategias de salud. Elsevier, 26(5), 265-267.
- Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología, FECYT (2017) *Percepción social de la ciencia y la tecnología 2016*. e-NIPO:057-17-185-2.
- Fundación Once. (2020). *Accesibilidad e Innovación Social en la atención sanitaria. Las TIC como facilitador para un uso eficiente de la Sanidad*.
- García, M.A. (2017). *eHealth (tecnología y medicina)*. CODDII.
- Gómez-Miguel, A & Calderón-Gómez, D. (2022) El ocio digital de la población adolescente. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7377069
- Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.52810.5281/zenodo.8170910
- Megías, E.; Rodríguez, E.; Ballesteros, J. C.; Sanmartín, A. y Calderón, D. (2021). *Género, vivencias y percepciones sobre la salud: Informe de resultados*. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.

- Niño González, José Ignacio y Fernández Morales, Benito (2015). Comunicación, Salud y Tecnología: mHealth. *Revista de Comunicación y Salud*, Vol. 5 pp., 144 – 153.
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI). (2016). Los ciudadanos ante la e-Sanidad. Opiniones y expectativas de los ciudadanos sobre el uso y aplicación de las TIC en el ámbito sanitario. Edición 2015. Madrid: ONTSI. <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Los-ciudadanos-ante-la-e-Sanidad-0>
- Peñafiel, C., Ronco, M., & Echeagaray, L. (2016). ¿Cómo se comportan los jóvenes y adolescentes ante la información de salud en internet? = How young people and teenagers behave towards health information in the internet? *Revista española de comunicación en salud*, pp., 167-189.
- Pérez Gálvez, J. F. (2015). La e-salud: Retos que plantea la evolución tecnológica y su incidencia sobre el sistema sanitario. Vol. 25 Extraordinario XXIV Congreso. Universidad de Almería.
- Ramón Fernández, F. (2020). Comunicación y noticias falsas en relación al COVID-19: algunas reflexiones sobre la información, la desinformación y propuestas de mejora. *Revista española de comunicación en salud*, pp., 253-264.
- Rodríguez, E. y Ballesteros, J.C. (2019). Jóvenes, ocio y TIC. Una mirada a la estructura vital de la juventud desde los referentes del tiempo libre y las tecnologías. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3537638
- Rodríguez, E., Calderón, D., Kuric, S., Sanmartín, A., (2021). Barómetro Juventud y Género 2021. Identidades, representaciones y experiencias en una realidad social compleja. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.5205628-
- Rivoir, A., Morales, M. (2019). Tecnologías digitales: Miradas críticas de la apropiación en América Latina. CLACSO.
- Sanmartín, A. y Megías, I. (2020) Jóvenes, futuro y expectativa tecnológica Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3629108
- Sanmartín, A.; Ballesteros, J.C.; Calderón, D. y Kuric, S. (2022). Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.6340841
- Schulz, P.J. & Nakamoto, K. (2013). Health literacy and patient empowerment in health communication: the importance of separating conjoined twins. *Patient Education and Counseling*, 90(1), 4-1



Centro
Reina Sofía

fad
Juventud

Fundación Pfizer