

CASO CLÍNICO. APLICACIONES DIGITALES

**¿Están cambiando el tratamiento y cuidado de los pacientes con diabetes?**

* Acude a nuestra consulta programada Juan Luis de 53 años, acompañado por su esposa.
  + Ha estado de baja por un síndrome coronario agudo tratado con 1 stent fármaco activo, con función ventricular conservada, y debut diabetes tipo 2 (HbA1c 8,3%,), durante 3 meses.
* Repasando con el paciente, resumimos los antecedentes:
* **A. Laboral:** banca, con cargo intermedio, estrés laboral. Come casi todos los días fuera de casa. Vida sedentaria, le preocupa su peso.
* **Hábito sedentario:** va al trabajo en moto, a veces en autobús. Va a nadar los fines de semana.
* **A. Personales**: obesidad tipo I (IMC 32,45 kg/m2). Glucemia basal alterada

(hace un año y medio HbA1c 6%, glucemia basal 107 gr/dl). Dislipemia. HTA control enalapril 10 mg/12horas. Buen control por MAPA.

* **A. Familiares:** DM2 en abuela materna.
* **H. Tóxicos:** ex fumador hace 5 años. Enol, vino 30gr/día (3 UBEs/día).
* **H. Alimentación:**
  + - Desayuna poco y rápido. Toma varios cafés en el trabajo, y algún pincho de tortilla o bocadillos de jamón, queso en el descanso.
    - Come 3-4 veces/semana en restaurante por los horarios de trabajo y los compromisos que le generan.
    - Reconoce que toma poca fruta y verdura y más carne que pescado.
    - Cenas copiosas, ya que es el momento de reunión familiar y de relax después de un día de trabajo.
* Al alta del hospital, sale con la siguiente pauta:
  + Atorvastatina 40 mg/día
  + Clopidogrel 75 mg/día
  + Ácido acetilsalicílico 100mgr/dia
  + Enalapril 10 mg/12h.
  + Metformina 1000 mg/12h
  + Empagliflozina 12,5 mg/12horas,
  + Control estricto de la glucemia.
  + Educación sanitaria en el hospital pero lo han remitido a la consulta de atención primaria para seguimiento
* Está asustado y agobiado por la toma de muchos fármacos y ha decidido hacer un cambio en su estilo de vida, para intentar perder peso y controlar mejor todos los aspectos que le han llevado a esta situación.
* Nos pide opinión y ayuda sobre herramientas de internet y aplicaciones móviles.
* Tiene un teléfono “inteligente” o smartphone de última generación.

**PREGUNTAS:**

1. ¿Qué le recomendarías para apuntar las glucemias en el móvil?
2. Queremos que cambie y vuelva a casa caminando, 45 min, ¿cómo podemos saber cuánto camina y a qué ritmo?
3. Existen aplicaciones que son útiles para llevar alimentación sana, ¿con qué herramientas digitales móviles le pueden ayudar?