

Universidad de Cantabria  
Facultad de Enfermería  
Santander, Cantabria - España

# LAS TIC EN LA ATENCIÓN A LA SALUD DE LA MUJER

ICT IN WOMEN'S HEALTHCARE



**Autor/a: Lucía Rivero Ramirez**  
**Director/a: María Yolanda Martín Seco**

Trabajo de Fin de Grado  
Grado en Enfermería  
Mayo, 2022



## AVISO DE RESPONSABILIDAD UC

Este documento es el resultado del Trabajo Fin de Grado de un alumno, siendo su autor responsable de su contenido.

Se trata por tanto de un trabajo académico que puede contener errores detectados por el tribunal y que pueden no haber sido corregidos por el autor en la presente edición.

Debido a dicha orientación académica no debe hacerse un uso profesional de su contenido. Este tipo de trabajos, junto con su defensa, pueden haber obtenido una nota que oscila entre 5 y 10 puntos, por lo que la calidad y el número de errores que puedan contener difieren en gran medida entre unos trabajos y otros.

La Universidad de Cantabria, el Centro, los miembros del Tribunal de Trabajos Fin de Grado, así como el profesor tutor/director no son responsables del contenido último de este Trabajo.

## **AGRADECIMIENTOS**

*Quiero agradecer a todas las personas que han hecho posible este Trabajo de Fin de Grado que supone un fin y un inicio dentro de mi vida profesional.*

*En primer lugar, agradezco a mi tutora María Yolanda Martín Seco, por ser mi guía durante toda esta jornada y brindarme toda su paciencia y apoyo.*

*Gracias a mis padres, Isidro y Mireya, por convertirme en quién soy ahora y apoyarme todo el camino para cumplir mis metas.*

*Gracias a mi familia, que desde la distancia me envía todo su apoyo y cariño.*

*Agradezco a mis amistades, especialmente Ivette, que me han acompañado en las dificultades y los buenos momentos.*

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	5
<b>ABSTRACT</b> .....	5
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	6
1.1. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.2. OBJETIVOS.....	8
1.2.1. General.....	8
1.2.2. Específicos:.....	8
1.3. METODOLOGÍA.....	8
1.4. CAPÍTULOS.....	8
<b>2. CAPÍTULO I. ¿Qué son las TIC?</b> .....	9
2.1. DEFINICIÓN.....	9
2.2. VENTAJAS .....	9
2.3. CONSIDERACIONES.....	10
<b>3. CAPÍTULO II. TIPOS DE TIC</b> .....	12
3.1. TELEASISTENCIA .....	12
3.2. PÁGINAS WEB.....	13
3.3. APLICACIONES PARA TELÉFONOS MÓVILES.....	13
3.4. REDES SOCIALES .....	14
3.5. GRUPOS DE APOYO ONLINE .....	15
3.6. INTELIGENCIA ARTIFICIAL.....	15
<b>4. CAPÍTULO III. Recursos TIC en la Salud de la Mujer</b> .....	16
4.1. ORGANISMOS OFICIALES.....	16
4.1.1. ORGANIZACIÓN MUNIDAL DE LA SALUD (OMS).....	16
4.1.2. CONSEJERÍA DE SANIDAD DEL GOBIERNO DE CANTABRIA .....	17
4.1.3. ESCUELA CÁNTABRA DE SALUD.....	17
4.1.4. CONSEJO SANITARIO .....	17
4.2. ASOCIACIONES ESPAÑOLAS .....	18
4.2.1. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA MENOPAUSIA.....	18
4.2.2. FECMA .....	18
4.2.3. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CONTRACEPCIÓN .....	18
4.2.4. FUNDACIÓN 1000.....	19
4.2.5. FECMA.....	19
4.2.6. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER.....	19
4.2.7. ASACO.....	20
4.3. ASOCIACIONES CÁNTABRAS.....	20

4.3.1.	CAVAS.....	20
4.3.2.	ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE MATRONAS.....	20
4.3.3.	AMARA.....	21
4.3.4.	ASOCIACIÓN “CONSUELO BERGES” DE MUJERES SEPARADAS Y/O DIVORCIADAS DE CANTABRIA.....	21
4.3.5.	ASOCIACIÓN LA BUENA LECHE.....	21
4.4.	PÁGINAS WEB SOBRE SALUD DE LA MUJER.....	22
4.4.1.	E-LACTANCIA.ORG.....	22
4.4.2.	BREASTCANCER.ORG.....	22
4.4.3.	KIDSHEALTH.ORG.....	22
4.4.4.	MEDLINEPLUS.....	22
4.4.5.	FISIO ONLINE.....	23
4.4.6.	#CUIDA TU SALUD.....	23
4.5.	APLICACIONES PARA DISPOSITIVOS MÓVILES.....	23
4.5.1.	ACTÚA: ACTUACIÓN SANITARIA AL MALTRATO.....	23
4.5.2.	ESCUELA DE PACIENTES: AULA DE CÁNCER DE MAMA.....	24
4.5.3.	CANTABRIA+ 150.....	24
4.5.4.	CARS VALDECILLA.....	24
4.5.5.	RESPIRAPP.....	24
4.5.6.	INTIMIND.....	24
4.5.7.	LADY PILL REMINDER.....	25
4.5.8.	PERIOD TRACKER.....	25
4.5.9.	OLIMPIA.....	25
4.5.10.	EnREDate sin machismo.....	25
4.5.11.	SQUEEZY.....	26
5.	<b>CAPÍTULO IV. Profesionales y Divulgación en Salud de la Mujer.....</b>	<b>26</b>
6.	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>28</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>29</b>

## RESUMEN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación son un conjunto de herramientas que permiten almacenar y compartir conocimientos de manera remota, muy presentes en la sociedad de hoy en día. Entre sus aplicaciones está la atención sanitaria, especialmente en lo relacionado a la educación para la salud; y dentro de esta, en lo que respecta a la salud de la mujer, encontramos diferentes opciones: teleasistencia, páginas web, aplicaciones para dispositivos móviles, grupos de apoyo o la inteligencia artificial.

A través del presente trabajo se comprobó la presencia en la red de organismos oficiales, asociaciones regionales y nacionales; así como sitios web, aplicaciones para móviles, o perfiles en redes sociales de profesionales sanitarios. Todas están enfocadas en compartir información precisa relacionada con los diferentes aspectos de la salud de las mujeres. Por otro lado, se utilizan muy poco otros recursos como las videoconsultas, los grupos de apoyo o la inteligencia artificial.

En conclusión, las TIC son una herramienta cada vez más utilizada tanto por la población general como por profesionales de la salud, aunque algunas de éstas se han empezado a usar recientemente, por lo que es necesario una correcta alfabetización digital a ambos grupos para su correcto aprovechamiento.

Palabras clave: Salud de la mujer, tecnología de la información, comunicación en salud, informática aplicada a la enfermería.

## ABSTRACT

Information and Communication Technologies are a group of tools that allow people store and share knowledge, which are prevailing in the current society. One of its uses is in healthcare, particularly in health education, and within this, in relation to women's health, there are different options available such as telemedicine, web pages, cellphone applications, social media sites, online support groups or artificial intelligence.

Through this paper, several resources were found in this area, with highlight on the presences of official entities, regional and national associations, and different web sites, cellphone applications and social media profiles of healthcare professionals. All of which are focused on sharing accurate information related to women's health. On the contrary, other type of tools like video chat, support groups and artificial intelligence were rarely used.

In conclusion, ICT are tools with an increasing usage by the public and healthcare professionals, even if some of them are just starting to be used. Therefore, a correct digital literacy to both professionals and users is essential.

Key words: Women's healthcare, information technology, health communication, nursing informatics.

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. JUSTIFICACIÓN

Desde 1948, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido la definición de *Salud* como “*un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”(1), en el que se entiende este concepto de una forma holística, abarcando diferentes componentes, no solo el biológico. Siendo esta la definición vigente aún en la actualidad.

De la misma forma y más concretamente, la salud de la mujer abarca todos estos aspectos de la vida y viene influenciada por diferentes factores entre los que destacan el sexo, el género y los determinantes sociales. Y, aunque tienen una esperanza de vida mayor que los hombres, padecen más patologías, entre las que destacan las enfermedades cardiovasculares como causa de muerte. Otras patologías resaltantes en la mujer son la osteoporosis, el cáncer de mama y de cuello de útero, ansiedad, depresión, Infecciones de Transmisión Sexual o Trastornos de la Conducta Alimentaria. Se incluyen también eventos relevantes a lo largo del ciclo vital como el embarazo, parto, la maternidad, anticoncepción, los cambios producidos con la pubertad y la menopausia y el rol de cuidador principal de una persona dependiente, o problemas sociales como la violencia de género (2,3).

Para promover la salud de la población y prevenir las enfermedades, se están utilizando diferentes herramientas, entre las cuales encontramos a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como una alternativa. Así, surge el término *eSalud*, es decir, el uso de las TIC aplicadas a la salud (4).

Para comprender a las TIC, es importante entender que las Tecnologías de la Información han implicado un cambio de paradigma comparable con la Revolución Industrial (5). El proceso se inició desde mediados del siglo XX con la creación del ordenador, lo que incluyó el desarrollo de un lenguaje propio, pero no fue hasta la década de los 80's que pudo integrarse en los hogares y continúa la tendencia creciente al uso de los dispositivos portátiles. Por otro lado, las tecnologías de la comunicación aparecen un siglo antes, consecuencia de la necesidad del ser humano de comunicarse, surgiendo la invención de diversos aparatos, desde el telégrafo, la radio, el televisor, al teléfono, los móviles y el internet (4). En la actualidad, ambos conceptos se ven unificados en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), utilizadas ampliamente por la población.

Esta realidad ha sido estudiada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) (6) , observándose que, en el 2021 el 98,9 % de las mujeres en España afirmaron usar el teléfono móvil en los últimos 3 meses; un 93,2 % usaron la conexión a internet en ese periodo de tiempo y el 83,8 % lo utilizó a diario. Además, se evidencia un aumento del uso de este tipo de tecnologías durante los últimos 10 años, ya que en desde el 2011 ha aumentado en 30 puntos las mujeres que usaron internet en los tres meses previos, y en 42 puntos las que lo usaron a diario. Por otro lado, en cuanto a los menores de edad, en concreto al grupo comprendido entre los 10 y 15 años, un 71,3 % de las niñas poseían un teléfono móvil en el 2021, el 95,7 % utilizó internet en los últimos 6 meses y el 92,3 % usó el ordenador durante el mismo periodo de tiempo.

Los datos observados son similares para los hombres, y personas de nacionalidad española o extranjera; la diferencia se observa más siguiendo características socioeconómicas como los ingresos mensuales, en los que las personas con menos ingresos dan un menor uso a estos servicios. Sin embargo, la diferencia mayor viene dada por el nivel de estudios, en el aquellos que poseen estudios primarios o inferiores, utilizaron menos estas herramientas (6) .

Otro grupo etario que es interesante conocer son las mujeres de 65 a 74 años. Se evidencia un menor uso del internet, siendo usado solo por el 72 % de la población en este

grupo; además, solo el 55,1 % lo utilizan diariamente. Por otro lado, las cifras de uso del teléfono móvil son cercanas al resto de las mujeres, ya que un 96,4 % de las mujeres de 65 a 74 años lo utilizaron en los últimos 3 meses, sin embargo, las que lo utilizaron con conexión a internet fueron solo un 80,1 %, siendo este el grupo de edad que más lo emplea sin conexión a internet, ya que el 16,3 % afirmó usarlo sin esta herramienta (6) .

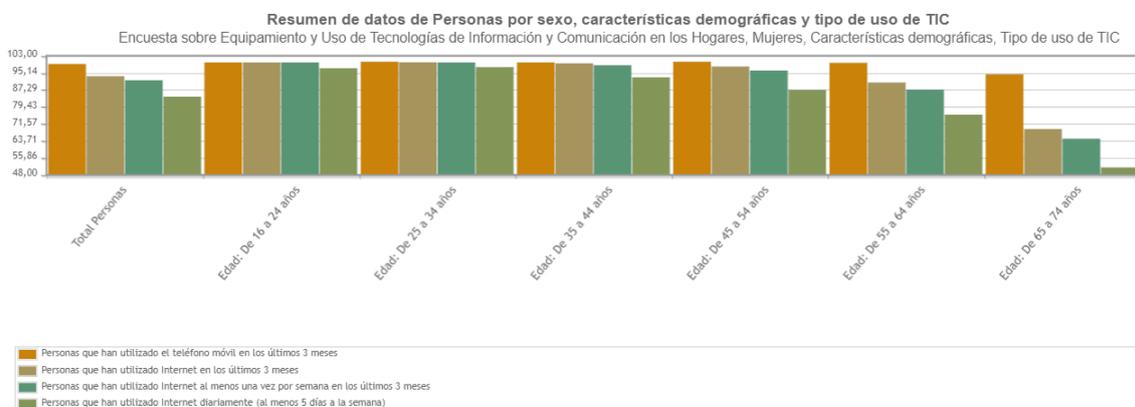


Gráfico 1 Uso de TIC en las mujeres. Fuente: INE (6)

Ente los usos que le dan los ciudadanos a estar conectados a internet, destaca la búsqueda de información, especialmente aquella relacionada con el área de la salud. Para ello, recurren a foros, buscadores o Wikipedia. En menor medida, pueden visitar las páginas web de laboratorios, de asociaciones de pacientes, hospitales o de noticias (7).

De la misma forma, cabe destacar su utilidad para la divulgación de información científica a través de las redes sociales, no solo desde los profesionales hacia los pacientes, sino también a otros profesionales, como una manera de compartir ideas (7).

Utilizando estas herramientas por parte de los profesionales de la salud, se puede abarcar una amplia variedad de aspectos relacionados con la promoción de la salud por parte de los profesionales sanitarios. Aunque en muchos casos, dichas herramientas son rechazadas por no disponer del personal, tiempo o conocimientos, además de la desconfianza en algunos recursos por su falta de rigor o errores que se pueden encontrar (7). Esto puede resultar especialmente relevante en el ámbito de Atención Primaria, pues se trata de herramientas que en la mayoría de los casos ya están siendo utilizadas por la población, reduciendo su necesidad de enseñanza o aprendizaje, y se pueden aprovechar para el ámbito sanitario con mayor facilidad.

Como consecuencia de la actual pandemia por el SARS-COVID-19, estas estrategias han tomado gran impulso en la atención sanitaria. Tanto para los pacientes de esta patología como para el resto de la población. Así, se han elaborado o promovido diversas aplicaciones para el acceso de los usuarios a su información sanitaria, como el diagnóstico o tratamiento; a su vez, se ha optado por usar la telemedicina, tanto por videoconferencia como por teléfono o para el seguimiento de pacientes de forma remota, desarrollo de aplicaciones para detección de casos o informar a la población. Además, se tiende a realizar procedimientos administrativos de forma remota, como solicitar una cita, renovar una prescripción médica o pedir la baja laboral. Y, por último, el uso de la gestión de datos para predecir la evolución y realizar una planificación acorde (8).

Adicionalmente, se han realizado varias iniciativas para la promoción de los estilos de vidas saludables adaptándose a las nuevas circunstancias y limitaciones, para lo cual las TIC son la principal herramienta (9).

Particularmente, en la Enfermería, esto supone una amplia área para el desarrollo, ya que pueden incluirse dentro de cualquiera de sus funciones: gestora, docente, investigadora y asistencial (4). De esta forma, se puede hablar de la *Enfermería Informática* definida como “*la integración de ciencia y práctica de enfermería, su información y conocimiento y su gestión con las tecnologías de la información y comunicación para promover la salud de las personas, familias y comunidades a nivel mundial*”(10).

Así, hay una gran cantidad de herramientas TIC que no están siendo utilizadas por desconocimiento por parte de pacientes y, sobre todo, de los profesionales. Que pueden tener un efecto beneficioso en la salud, especialmente de las mujeres.

## 1.2. OBJETIVOS

**1.2.1. General:** Analizar las diferentes Tecnologías de la Información y la Comunicación en la atención sanitaria de la mujer.

**1.2.2. Específicos:**

- Definir el concepto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Explicar los diferentes tipos de TIC utilizadas actualmente en el ámbito sanitario.
- Identificar las principales herramientas TIC disponibles para la atención sanitaria de la mujer.

## 1.3. METODOLOGÍA

Para la elaboración del presente trabajo, se procedió a una revisión bibliográfica utilizando diferentes buscadores o bases de datos, estos son: Google Académico, PubMed, Scielo, y Dialnet; para ello se emplearon los siguientes Descriptores de Ciencias de la Salud: *Tecnología de la comunicación, comunicación en salud, medios de comunicación sociales, difusión por la web, telemedicina, telemonitorización, teléfono móvil, inteligencia artificial, grupos de autoayuda, salud de la mujer*; así como sus equivalentes en inglés. La búsqueda se acotó usando los operadores booleanos.

Dentro de los criterios de inclusión, se encontraban los artículos que tuvieran el texto disponible sin necesidad de pago, que hubieran sido publicados en un periodo desde el 2016 en adelante y que se encontraran o bien en español o en inglés.

Para finalizar, se procedió a la búsqueda de las TIC existentes y que resultaran relevante para la atención sanitaria de las mujeres, para ello se recurrió a los documentos encontrados, así como las páginas web oficiales del Ministerio de Sanidad o la Conserjería de Sanidad de Cantabria; siguiendo los enlaces a las páginas recomendadas. Además, se utilizó el buscador de Health on the net, con la palabra clave *salud de la mujer*.

## 1.4. CAPÍTULOS

- 1) Capítulo I. ¿Qué son las TIC?:** En este capítulo se definirán las TIC, con sus principales características, beneficios y consideraciones.
- 2) Capítulo II. Tipos de TIC:** El capítulo tratará de una definición y descripción de los principales tipos de TIC utilizados en el ámbito sanitario.
- 3) Capítulo III. Recursos TIC en la Salud de la Mujer:** El capítulo consistirá en una recopilación detallada de los recursos TIC existentes que se pueden aplicar a la asistencia sanitaria de la mujer.
- 4) Capítulo IV. Profesionales y Divulgación en Salud de la Mujer:** Este capítulo tratará de una enumeración de perfiles de profesionales sanitarios relevantes en la educación sanitaria.

## 2. CAPÍTULO I. ¿Qué son las TIC?

### 2.1. DEFINICIÓN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación se pueden definir como:

*“conjunto de tecnologías que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, comunicación, registro y presentación de informaciones, en forma de voz, imágenes y datos, contenidas en señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética” (7).*

En otras palabras, las TIC se pueden entender como el grupo de tecnologías que sirven para procesar, almacenar y compartir información de tal manera que resulten de utilidad para la comunicación humana(11).

De esta forma, estas tecnologías incluyen mecanismos complejos entre los que se encuentran (12) el *hardware*, es decir, la parte física que permite el funcionamiento de los diferentes programas o *software*. De la misma forma, se incluyen el internet y la World Wide Web, que contiene, entre otras cosas, sitios web.

Otra manera de organizar las TIC toma en cuenta su aplicación en la asistencia sanitaria y establece tres grupos de estas herramientas (7): En primer lugar, se incluyen las herramientas utilizadas por estructuras corporativas para su funcionamiento y gestión, un ejemplo en el ámbito sanitario es el empleo de la historia clínica electrónica. Además, encontramos las aplicaciones que son fuente de información entre diferentes personas, que se diferencian por la participación de los usuarios de manera recíproca, es lo que se denomina la *Web 2.0* (blogs, foros, redes sociales...) (7,13). Por el contrario, también las aplicaciones de comunicación que se mantienen en el ámbito privado, dentro de un número concreto de participantes y no para todo el público online, como puede ser la telemedicina que da soporte en la asistencia clínica o quirúrgica.

Para utilizar este tipo de herramientas, es preciso disponer de dispositivos materiales, como, por ejemplo: los ordenadores, tabletas, consolas, dispositivos de monitorización, o teléfonos móviles y fijos, robots... Aunque también se incluyen herramientas intangibles como lo serían el internet, la Web, los programas, las aplicaciones para móviles, sistemas de mensajería, llamada y videollamada, inteligencia artificial, realidad virtual, videojuegos, redes sociales, foros, los medios de comunicación; entre muchas otras (14–20).

Por esta razón, las TIC cuentan con una amplia gama de usos, dentro de las cuales se pueden emplear de diferentes formas y con diferentes objetivos, estando sin duda la salud incluida como uno de ellos. De esta forma se incluyen diferentes aspectos como planificación, la historia clínica electrónica, solicitud de cita previa, teleasistencia, comunicación y aplicaciones móviles (4,7). En la actualidad, el uso de estas herramientas en la Atención Primaria se centra en la atención a los pacientes crónicos y su participación en el control de su salud, utilizando el seguimiento y tratamiento remoto, portales sanitarios, escuela de pacientes o redes sociales (7).

### 2.2. VENTAJAS

Por medio del uso de las TIC en el ámbito sanitario tanto de forma complementaria como exclusiva, se pueden observar diversos beneficios como una mayor calidad de vida, menor carga asistencial en consultas o reducción del número de ingresos hospitalarios (21). Se han realizado estudios (14) en los que se observa una disminución de los síntomas de ansiedad, mayor sensación de control que lleva a una mayor motivación al cambio, un acceso más fácil a los servicios sanitarios y en general, una mejor salud psicológica.

Desde el inicio de la pandemia de Covid-19, se han desarrollado diferentes herramientas utilizando las TIC, de forma que se permite un menor tiempo para informar sobre el diagnóstico, lo que permite una rápida toma de medidas terapéuticas o de aislamiento, favoreciendo el seguimiento, así como la coordinación de recursos sanitarios, mientras se reduce la presencialidad con el riesgo de contagio y gasto en materiales de protección para los sanitarios que eso conlleva. Facilitando también el control de la situación a nivel nacional o global con la actualización continua de los datos (15).

Mediante el uso de las TIC, un mayor número de la población puede acceder a la asistencia sanitaria, hace que el desplazamiento a un centro no sea necesario (22,23), a la vez que se mejora la eficacia y eficiencia, lo que implica un ahorro de costes, (11,18,23) y reducción del tiempo de espera (15,16) debido, entre otros factores a que permiten una mejor gestión de los recursos para adaptarlos a la demanda (4). A su vez, facilitan el acceso a la Historia Clínica por parte del personal sanitario mientras que aumentan la protección de los datos al restringir y registrar el acceso a los mismos (23). Por otra parte, el aumento de la eficiencia viene dado por la reducción de la presencialidad, ya que se realizan de forma remota los procedimientos administrativos de actualización de la receta médica o la comunicación de los resultados de pruebas diagnósticas, reduciendo la presión sobre el sistema sanitario (24).

De esta forma, este tipo de herramienta resulta favorable para la promoción de la salud, ya que permite una mayor frecuencia en las consultas al eliminar la necesidad de trasladarse, a la vez que facilita la comunicación en ambas direcciones, utilizando diferentes vías y recursos (25), logrando una mejora en el manejo de enfermedades crónicas y en los resultados en salud (18) a través de una mayor adherencia al tratamiento, por ser esta una opción cómoda de seguir, en algunos casos (16). De esta forma, las diferentes vías de comunicación permiten compartir información relacionada con la educación sanitaria, logrando el empoderamiento de la población, cambios en el estilo de vida y la prevención de enfermedades, especialmente en grupos en desventaja como las mujeres (26).

Adicionalmente, las TIC permiten a los profesionales una difusión de información actualizada de manera masiva a todo el mundo respecto a la salud, ya que resulta sencillo compartirla rápidamente, sin límites geográficos, intercambiando diferentes opiniones y experiencias con los pacientes o profesionales (7).

De la misma forma, las redes crean una vía de comunicación entre pacientes, quienes generan unas comunidades sin importar la distancia física, de manera instantánea en muchos casos, y sin dificultades de acceso. De esta forma, se pueden compartir ideas y opiniones sobre una patología concreta. Pero lo más beneficioso es la capacidad de expresar emociones, mientras se dan o reciben consejos, desarrollando habilidades de comunicación y amistades, disminuyendo la sensación de soledad al formar parte de una comunidad que comparte una condición común. Todo esto tiene un impacto positivo en la salud mental de las personas, ayudándoles a normalizar su situación, animándolos a buscar ayuda profesional y aceptar su situación mientras disminuyen sentimientos negativos como la culpa (17).

Para finalizar, un aspecto muy importante a la hora de decidir aplicar las TIC en la actividad asistencial es la opinión de los pacientes. Sobre el tema, diversos estudios (18,22–24,27,28) demuestran una alta aceptación sobre esta modalidad terapéutica por parte de la población, incluyendo a los profesionales y pacientes.

### **2.3. CONSIDERACIONES**

Si bien las TIC se presentan con grandes ventajas, no se pueden utilizar sin tener el cuidado suficiente para poder lograr un uso satisfactorio y sin incidencias, lo que tiene una mayor relevancia en el ámbito sanitario que en el uso cotidiano. Así, la comunicación puede verse comprometida en lugar de impulsada ya que resulta dificultoso el uso y comprensión del

lenguaje no verbal de los interlocutores, especialmente el contacto visual y la espontaneidad de una conversación presencial (14,16,23), lo que tiene mayor impacto en aquellos individuos o grupos de población que tengan dificultades para utilizar estas herramientas o permitirse el acceso a los dispositivos físicos (18,29).

A este concepto se le conoce como brecha digital y hace referencia a la diferencia en los conocimientos y habilidades del uso de las TIC entre diferentes grupos de la población, lo que repercute en los beneficios obtenidos mediante las mismas, presentes especialmente en las personas mayores, por lo que es necesario tomar medidas que faciliten su adopción (30). Favoreciendo este fenómeno, encontramos la barrera lingüística, ya que la información puede provenir de cualquier lugar del planeta, en diferentes idiomas, que no todos los usuarios dominan (18).

Adicionalmente, pueden producirse diversos fallos técnicos que impidan un uso fluido de las TIC, como pueden ser problemas de conexión o de los dispositivos, especialmente en aquellos casos que se requiera una interacción en directo (16), pero también implica una sensación de pérdida de tiempo y sobrecarga en la atención asíncrona (23).

Por otra parte, en muchos casos como las redes sociales o foros, la información compartida no siempre resultará beneficiosa para el paciente, ya que esta puede ser errónea, carecer de respaldo por parte la evidencia científica, incluir contenido sensible para algunos individuos o alimentar las percepciones negativas que tiene el paciente sobre su situación, en lugar de proporcionar apoyo. Para esto es fundamental incluir advertencias a este tipo de contenido, de forma que las personas puedan evitarlo si lo desean. Por otro lado, las interacciones entre los miembros de una comunidad digital pueden derivar en un conflicto o cyberbullying, igual que si ocurriera de manera presencial, pero favorecida por la anonimidad (17).

Dentro de los aspectos más importantes y que causan más preocupación en los usuarios y profesionales es respecto al uso de estas herramientas tenemos la seguridad y protección de datos (23), ya que el intercambio de información de contenido sensible como puede ser la relacionada a la salud le hace vulnerable a una difusión sin autorización, especialmente si su desarrollo no se mantiene la transparencia (31). Para lo cual hay que tomar unas medidas adecuadas entre las que se encuentran la identificación de los posibles problemas de seguridad y establecimiento de una normativa que evite estos sucesos, destacando el Reglamento General de protección de Datos en Europa, a la vez que se toma en cuenta la opinión de los pacientes al respecto (31). Así mismo, para utilizar de forma segura cualquier tecnología de la comunicación resulta de gran utilidad el encriptamiento de la información que se va a manejar, la limitación del acceso solo a personas autorizadas y el consentimiento informado (15).

En el ámbito español, el Reglamento General de Protección de Datos incluye en una categoría de protección especial a los datos relativos a la identificación del paciente y a su situación de salud, es decir, pruebas diagnósticas, patologías, y los tratamientos; que en conjunto forman la historia clínica. Siendo responsabilidad del centro sanitario evitar su extravío o acceso por terceros con las medidas correspondientes. Todos los datos personales deben ser tratados siguiendo los principios de licitud y transparencia, limitación para una finalidad concreta, minimización a la información relevante, exactitud, limitación al tiempo de conservación, e integridad y confidencialidad (32).

Esto resulta más importante en los casos en los que la asistencia sanitaria incluye las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Por ello, la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) recomienda tomar precauciones en el momento de compartir información por diversos dispositivos, por ejemplo, mediante la verificación de la identidad del paciente con el que se tiene una consulta telefónica (32).

Sin embargo, la AEPD considera que existen aplicaciones, relacionadas especialmente con la pandemia del SARS-CoV-19, que no cumplen con todas las medidas de seguridad para evitar la ciberdelincuencia, o que sus creadores tengan como fin un uso incorrecto de la información, por lo que, durante su elaboración, se debe realizar una correcta anonimización y criptografía de la información cuando sea posible, manteniendo los estándares de seguridad y seguir los principios habituales de tratamiento de los datos personales (15,33).

Para poder aprovechar al máximo el potencial de estas herramientas, es necesario realizar una inversión para el establecimiento de los sistemas apropiados, elaborar unos estándares para su desarrollo que permitan facilitar su evaluación que permita, entre otros aspectos, producir una mejora del estado de salud y un buen uso de los recursos económicos y humanos; para lo cual es necesario que garanticen una información adecuada basada en la evidencia científica (18).

De la misma forma, resulta indispensable incluir la alfabetización digital de los profesionales sanitarios, no solo la instrucción en informática, para conocer su uso correcto, limitaciones y riesgos (7,14,23,28). Adicionalmente, se necesita educar al paciente sobre el objetivo y las medidas necesarias para favorecer un uso seguro de las mismas (18,34) lo que implicaría la inversión del tiempo de los profesionales (31) , a la vez que se adaptan las tecnologías para facilitar su empleo y aceptación (29,34), tomando en cuenta la opinión de los pacientes (22), ya que las personas con más conocimiento reportan un mayor recelo en cuanto a la privacidad se refiere (35). Durante el desarrollo de las TIC, es indispensable tomar en cuenta la seguridad y privacidad de la información (29), para ello se necesita una coordinación en todas las fases del desarrollo(31). A la vez que los profesionales deben individualizar la recomendación sobre el uso de estas herramientas a cada situación particular (34).

Finalmente, y como en cualquier aspecto de la atención sanitaria, es de vital importancia la obtención del consentimiento informado por parte del paciente para utilizar estas herramientas (20,36).

### **3. CAPÍTULO II. TIPOS DE TIC**

#### **3.1. TELEASISTENCIA**

Podemos definir a la teleasistencial, también llamada telemedicina, como la atención y tratamiento de los pacientes en la distancia, de forma bidireccional utilizando medios de comunicación digitales para que esta se pueda llevar a cabo sin necesidad de que sea presencial, lo que facilita la consulta, diagnóstico, tratamiento y educación del paciente (37–40). Según la Administración de Recursos y Servicios de Salud de Estados Unidos, la teleasistencia es el uso de información y tecnologías de la telecomunicación para facilitar el cuidado, educación sanitaria, administración y salud pública, de manera remota (41).

Para llevar a cabo este proceso se puede utilizar el teléfono fijo o móvil, videoconferencia, internet, servicios de videos en *streaming* o en directo, o herramientas de almacenamiento y reenvío (38,41,42), este último corresponde a la transmisión de información de forma asíncrona para que sea vista por otra persona, por ejemplo a través del correo electrónico, generalmente un profesional sanitario que revisa la información clínica del paciente como podría ser el resultado de una prueba diagnóstica (40).

De la misma forma, la teleasistencia se complementa con la telemonitorización o monitorización ambulatoria, es decir, el seguimiento de parámetros fisiológicos del paciente de manera remota para obtener información sobre su estado de salud, sin interrumpir su estilo de vida habitual (43).

La teleasistencia se ha mostrado útil en el control de enfermedades crónicas, en la búsqueda de atención sanitaria, diagnóstico de diversas patologías y brindar el tratamiento

correspondiente o en la promoción de la salud en cuanto a estilos de vida como puede ser el caso en pacientes con hipertensión, disfunción del suelo pélvico, o para la educación sobre hábitos de alimentación a través de llamadas telefónicas (18,38,39). Por ejemplo, Lima et al. (44) demuestran el beneficio de utilizar la entrevista motivacional telefónica para mejorar el cumplimiento del cribado de cáncer de cérvix en Brasil. De esta forma, se puede sustituir o complementar la atención en persona, siendo otro ejemplo el uso para manejar los síntomas del climaterio (45).

Dentro de las herramientas más utilizadas, encontramos la videollamada y para favorecer la experiencia de los pacientes durante esta, es importante tomar en cuenta una serie de factores como serían el ambiente, que debe ser lo más cercano al habitual posible, con un fondo sobrio, que también puede ser virtual, y con una iluminación adecuada; además, el uso de audífonos favorece la sensación de confidencialidad. También es importante comentar previamente con el paciente sobre sus expectativas y lo que se le puede ofrecer (46).

### **3.2. PÁGINAS WEB**

Las páginas web son una fuente de información ampliamente utilizada en la actualidad, incluyendo el ámbito sanitario. Estas son definidas como un conjunto de documentos cuya información se encuentra en diferentes formatos, conectadas por enlaces de hipertexto, y que en conjunto forman la World Wide Web. Para tener acceso a la información es necesario tener una conexión a internet, es decir, al conjunto de redes interconectadas entre los diferentes dispositivos (47).

Así, esta herramienta puede ser empleada por la población para la obtención de un diagnóstico según los síntomas que se presenten, el tratamiento de alguna patología que les ha sido diagnosticada, o recomendaciones para tener un estilo de vida saludable(48). Sin embargo, esto plantea sus dificultades en cuanto a la calidad de la información disponible, se ha observado en un estudio de Storr et al. (49) que solo el 37,5 % de las páginas web presenta información adecuada, mientras un 6,6 % resultaba entendible, teniendo mejor resultado las páginas gubernamentales. De la misma forma, el estudio de Lovett et al. (50) plantea una calidad variable en cuanto a la información, asociada a un déficit de evidencia científica, publicidad de un producto y dificultad en su comprensión, aunque también se pueden encontrar sitios con contenido de calidad.

En consecuencia, se han desarrollado iniciativas que permitan orientar a los usuarios en cuanto a la calidad de la información incluida en la página web. Así, Health On The Net es una fundación que proporciona servicios como el HONcode, un certificado de calidad de las páginas web, además de un buscador (HONcode Search), que permite la explorar sobre un tema dentro de los sitios web con este certificado, y Provisu, una página web que ofrece información gratuita y en diversos idiomas sobre patología ocular (51).

### **3.3. APLICACIONES PARA TELÉFONOS MÓVILES**

Las aplicaciones son un software descargable que se instala en un dispositivo, tanto un teléfono inteligente como una tableta, a través de una tienda de aplicaciones (52).

El uso de las aplicaciones móviles en el ámbito sanitario tiene un gran potencial. En la actualidad, existen diferentes opciones para complementar la asistencia tradicional: enfocadas al control de enfermedades crónicas, promoción de la actividad física y educación para la salud, fundamentalmente. Un ejemplo de ello podría ser el caso de la diabetes gestacional, ya que se proporciona un registro de la actividad física y las cifras de glucemia a la vez que se dan recomendaciones e información sobre la patología (53). Según la revisión sistemática: *Can Smartphone Apps Increase Physical Activity? Systematic Review and Meta-Analysis* (54) las aplicaciones para la promoción de la actividad física incluían un registro de la actividad,

selección de los objetivos y mensajes de motivación; siendo tan efectivas como las intervenciones habituales, aunque los resultados dependen de la constancia en el uso de la aplicación, teniendo mejores resultados durante los primeros 3 meses, para después decrecer.

De la misma forma, un metaanálisis realizado por Lunde et al. (55) estudia el impacto de las aplicaciones móviles en los hábitos relacionados con las enfermedades crónicas, con resultados prometedores en cuanto al control por parte del paciente sobre su patología y los parámetros de su evolución, como un descenso de la hemoglobina glicosilada en 0,24 a 0,5 puntos o una pérdida de 1,7 Kg de peso más que el grupo control. Dicho estudio señala, además, la abundancia de recursos relacionados a la Diabetes Mellitus, dejando de lado otras patologías. De forma similar, sobre la salud mental se ha observado un aumento en el número de recursos TIC, pero para un número restringido de patologías y con una amplia necesidad de estudios sobre sus efectos (56).

En lo que a la salud de la mujer respecta, se ha observado una asistencia a 8 o más consultas prenatales en el 83,3 % en aquellas mujeres que utilizaban una aplicación que proporcionaba información sobre la gestación, parto y puerperio, así como recordatorios de las consultas, mientras que en el grupo control la asistencia fue del 7,7 % (57). Algunas aplicaciones se centran en la alimentación de la mujer embarazada (58) mientras otras abarcan un abanico más amplio de estilos de vida, observando una respuesta positiva por parte de las usuarias (59). Otro de los grupos en los que puede tener interés el uso de las aplicaciones es el de los adolescentes, ya que puede ser una fuente de información sobre hábitos saludables (60).

Uno de los factores fundamentales para el éxito de este tipo de intervenciones es el cumplimiento de las recomendaciones (54,59,61), así como la confianza en el contenido (59). Para ello, existen iniciativas que buscan promover la certificación y uso seguro de las aplicaciones utilizadas en la salud a través de una guía de acción como serían "*Mobile Medical Applications Guidance for Industry and Food and Drug Administration Staff*" de Estados Unidos o "*The Green paper mobile health*" por parte de Europa (52). De esta forma encontramos listados con aplicaciones recomendadas: European Directory of health apps(62), Health Apps Library (62) y My health apps (63), y certificaciones como mHONcode (51), Distintivo app saludable, Portal App Salut, o el Informe de las 50 mejores apps de salud en español (64).

### **3.4. REDES SOCIALES**

En el mundo de las TIC, se conoce como redes sociales a las aplicaciones que mediante la conexión a la red un gran número de usuarios pueden comunicarse de forma dinámica y virtual. Dentro de este tipo de herramientas se pueden diferenciar las que son colaborativas, es decir, que todos los usuarios trabajan sobre un mismo archivo, de contenido en las que cada usuario comparte la información, social networking, es decir, aquellas que permiten la comunicación bidireccional; o juegos virtuales en los que se establece un nuevo mundo en la red (65,66). Las redes sociales han cambiado la forma en la que nos comunicamos, e incluso la forma en que utilizamos el internet (52).

Se puede observar un predominio de población joven en el uso de las redes sociales, también se encuentran presentes las personas mayores ya que el 54,1 % de este grupo de población refiere ser usuario de estas (67). Lo que presenta una gran oportunidad de intervención.

Dentro de las redes sociales más utilizadas a nivel global, y por ende dónde más avances se ha realizado en la comunicación sobre temas de salud, encontramos Facebook, Instagram, Twitter, Youtube (68–72) y, en menor medida, pero con mujeres como el 80 % de sus usuarios, Pinterest (73). Los tipos de formato del contenido son muy diversos y se

complementan entre sí, encontrando texto, imágenes, infografías, videos pregrabados o en directo (74–76). En general, los usuarios de las redes sociales buscan información, compartir experiencias personales y recibir o dar apoyo (77,78). Además, se observa que estas herramientas facilitan la difusión de información sanitaria (69,79,80), interacción con la población (80,81) e incluso la participación de la comunidad (71,73,80). A su vez, se emplean para promocionar actividades (81,82) y, dentro de ámbito de la investigación, para reclutar participantes, recoger información o compartir los resultados (83,84).

Entre los principales problemas que se presentan en la actualidad, es la abundancia de información errónea, especialmente por parte de *influencers*, es decir, aquella figura pública que a través de las redes sociales tiene capacidad de influenciar sobre una comunidad (85). A la vez se puede observar que no se aprovechan los diferentes recursos de estas plataformas, como editar los videos, añadir audio o filtros, lo que lleva a que el contenido no sea llamativo para otros usuarios y disminuya un aspecto fundamental de las redes sociales: la interacción, por ejemplo, al limitarse al uso del monólogo en los videos (75).

Este problema se encuentra presente en las redes de organismos oficiales o profesionales, quienes comparten información verídica, pero en un formato que no resulta atractivo para la población. En los últimos años, se ha podido observar un aumento en los sanitarios que se vuelven *influencers* sobre temas sanitarios en las redes (75,86–89). En esta última categoría tenemos divulgadores en materia de nutrición como Carlos Ríos, Aitor Sánchez, Lucía Martínez, Julio Basulto, entre muchos otros. Estando presente también otras disciplinas como puede ser la farmacología (Marián García) o la pediatría (Lucía Galán) (75,76,90). Además, Health on the Net busca mejorar la calidad de la información errónea a través de un certificado para redes sociales (51).

En relación con la salud de la mujer, se han realizado diversas intervenciones a través de las redes sociales para favorecer la salud, como puede ser la divulgación de información sobre los métodos anticonceptivos (68,91), los diferentes cánceres ginecológicos (73,77), la vacunación contra el Virus del Papiloma Humano (70,92), lactancia materna (78), embarazo y maternidad (81,93); y la vestibulitis vulvar(79).

### **3.5. GRUPOS DE APOYO ONLINE**

Se define como grupo de apoyo al conjunto de personas voluntarias que comparten una situación en común y establecen una relación de ayuda mutua para un objetivo compartido, ofreciendo un apoyo sustentando en la experiencia de sus participantes, que además les permite coordinarse en proyectos reivindicativos en búsqueda de mejorar el contexto social (17,94). Aquí se abordan aspectos como las dificultades encontradas frente al problema o las emociones que se pueden derivar de este, por ejemplo, Gholamian et al. (95) plantean en un estudio el beneficio del grupo de apoyo en la reducción de la ansiedad en un grupo de madres cuyos hijos padecían cáncer. Se puede observar la presencia de profesionales sanitarios en algunos casos, pero no necesariamente en todos (17,95).

Dentro de los recursos que ofrecen las TIC para los grupos de apoyo están las páginas web de foros o blogs y redes sociales; algunos diseñados para la creación de grupos y otros solo para la difusión de información (96,97).

De esta forma, se han realizado investigaciones que avalan el uso de grupos de apoyo para abordar temas relacionado con la salud de las mujeres, incluyendo la lactancia materna (94) o el proceso del padecimiento de un cáncer ginecológico (77).

### **3.6. INTELIGENCIA ARTIFICIAL**

La inteligencia artificial se puede definir (98) como el uso de una máquina que ha sido programada para realizar una tarea a la vez que realiza un aprendizaje sobre la misma,

destacando su capacidad para manejar grandes cantidades de información (Big Data) (99). Dentro de este concepto se encuentra también el Machine Learning, es decir, la habilidad de la máquina para recopilar datos de forma que pueda ejecutar las tareas de una mejor forma. A su vez, dentro del Machine Learning encontramos Artificial Neural Networks y el Deep Learning, que se asemejan a las estructuras neuronales siendo este último usado en problemas complejos y con información en diferentes formatos (98).

Dentro de las aplicaciones que tiene la inteligencia artificial en el ámbito de la salud, aún queda mucho por investigar. Actualmente facilita la comunicación entre las diversas instituciones sanitarias, la predicción de patologías como los trastornos de salud mental, usando como base la información sobre los pacientes, incluyendo sus publicaciones en redes sociales, por ejemplo, en casos de depresión postparto. Además, permite ajustar las medidas terapéuticas a tomar, considerando los factores individuales del paciente para conseguir el curso óptimo a partir de la predicción de un pronóstico individualizado. Por otro lado, sirve para la recolección y análisis de grandes cantidades de información que pueden ser empleadas en investigación o planificación de los programas de salud (98).

Una herramienta concreta dentro de la inteligencia artificial son los chatbots, es decir, esta inteligencia artificial que puede mantener una conversación con un ser humano a través del formato de mensajería (100).

En cuanto a la mujer, se observan diversos usos de la inteligencia artificial en la atención sanitaria (98,101,102), como el seguimiento del embarazo al identificar las vulnerabilidades personales durante el mismo, o durante el parto para la interpretación de cardiogramas o para funcionar como una primera vía de contacto con la asistencia sanitaria en casos de un parto pretérmino a través de registros regulares y chatbots. Incluso, puede participar en los métodos de fertilización artificial al seleccionar los embriones con mejor posibilidad de éxito.

Más allá del aspecto reproductivo, la inteligencia artificial puede resultar de utilidad ante el diagnóstico y tratamiento de miomas uterinos, cáncer de endometrio o mama o patologías que requieran cirugía, por ejemplo, al clasificar a las pacientes con cáncer de endometrio según el pronóstico, indicando la mejor opción terapéutica (98). También se ha visto su uso en el diagnóstico de trastornos de salud mental o como complemento terapéutico a través de chatbots (98,101,103). En el caso de la investigación, resulta de utilidad en el área de la farmacología aplicada en mujeres embarazadas, por ser una población vulnerable a este tipo de intervenciones (102).

A su vez, se puede usar la inteligencia artificial para realizar un cuestionario a pacientes tras el alta hospitalaria ya que puede proporcionar un mejor uso de recursos y satisfacción de los usuarios (104), o para el análisis la información recopilada (99).

#### **4. CAPÍTULO III. Recursos TIC en la Salud de la Mujer**

Como ya se ha descrito anteriormente, en la actualidad existe un gran número de recursos disponibles para la atención sanitaria, entre los cuales encontramos las TIC. Por ello, a continuación, se procederá a describir algunas de las herramientas que se pueden utilizar con este propósito en la salud de la mujer, pasando por alto aquellas empleadas por corporaciones en el ámbito de la gestión.

##### **4.1. ORGANISMOS OFICIALES**

###### **4.1.1. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)**

La OMS es una organización internacional entre los miembros de las Naciones Unidas cuyo objetivo es alcanzar el mayor nivel de salud al mayor número de población posible (105).

Cuenta con una página web en la que se difunde información, reportes, recomendaciones y noticias en temas de salud, así como las iniciativas que se han llevado a cabo para mejorarla, incluyendo los aspectos relacionados con las mujeres. Tienen también perfiles en diversas redes sociales, como son Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, LinkedIn, Snapchat y TikTok; sin embargo, y al igual que en la página web, el idioma predominante en el contenido es el inglés, siendo en algunos casos el único que se utiliza (105).

#### **4.1.2. CONSEJERÍA DE SANIDAD DEL GOBIERNO DE CANTABRIA**

Dentro de la página web (106) de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria, se puede acceder a información sobre la salud. El contenido se encuentra organizado según los grupos que van a acceder a esta: las empresas, a los ciudadanos, con temas como problemas de salud, estilos de vida saludables, incluyendo el embarazo y lactancia, prevención de enfermedades, la cartera de servicios y solicitud de cita previa en el centro de salud; y para los profesionales, se tienen diferentes recursos sobre farmacovigilancia, estudios estadísticos, formación continuada, servicios que se deben ofrecer y programas preventivos como el de violencia de género o de salud de las mujeres. Este último incluye contenido sobre anticoncepción, interrupción voluntaria del embarazo, embarazo, parto y puerperio, lactancia materna y cáncer ginecológico, haciendo énfasis en las medidas de detección precoz. Finalmente, la página web cuenta con un buzón de reclamaciones en el que se pueden enviar comentarios, quejas o sugerencias.

#### **4.1.3. ESCUELA CÁNTABRA DE SALUD**

La Escuela Cántabra de Salud (107) surgió de la Consejería de Sanidad de la Comunidad Autónoma, y se desarrolla a través de la Fundación Valdecilla. Se enfoca en la educación en tres áreas: la Escuela de Pacientes, Escuela de Salud para la Ciudadanía y la Red de Escuelas Promotoras en Salud. Si bien tiene una gran actividad presencial, también se observa la presencia en la red, a través de su página web, blog y sus cuentas en redes sociales como Facebook, Youtube y Twitter. De esta forma, comparte contenido informativo sobre temas relacionados con la promoción de la salud, y el control de la enfermedad. Por ejemplo, se abordan aspectos como el cáncer de mama, salud del suelo pélvico, embarazo, lactancia materna, sexualidad, violencia de género; además de los estilos de vida saludables y patologías crónicas; dando información y recomendaciones.

De la misma forma, parte del contenido aborda los diferentes recursos que se ofrecen para ayudar a los pacientes y familias, así como métodos de contacto. Dentro de lo cual, encontramos un listado de diferentes asociaciones para aquellos interesados en un tema en concreto. Finalmente, la Escuela cuenta con un área virtual en la que se ofrece formación tanto a pacientes crónicos como a ciudadanos interesados en mejorar su salud. El contenido de la página posee el sello de calidad HONcode desde el 2019 y dispone de alternativas de accesibilidad como son lengua de signos, la navegación a través del teclado, por voz, adaptada a la visión reducida y para ayudas externas (el lector de pantalla propio del usuario), así como la lectura en voz alta del contenido.

#### **4.1.4. CONSEJO SANITARIO**

Consejo Sanitario (108) se trata de una prestación a distancia que ofrece el Servicio Cántabro de Salud a través del cual la población de Cantabria puede contactar vía telefónica o por correo electrónico con un equipo de enfermería para resolver cualquier inquietud que tenga respecto a su salud o enfermedad y/o el sistema sanitario y los servicios que ofrece. Se puede acceder todos los días, en horario ininterrumpido de nueve de la mañana a nueve de la noche. Además, puede utilizarse a través de *Svisual*, un servicio de interpretación, en caso de que quiera contactar una persona con dificultades para la audición.

## 4.2. ASOCIACIONES ESPAÑOLAS

### 4.2.1. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA MENOPAUSIA

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) es una organización sin ánimo de lucro que pertenece a la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Cuenta con una página web (109) en la que se encuentra información diversa sobre la perimenopausia. Contiene diferentes apartados dirigidos a los profesionales y mujeres en general, además de contenido exclusivo para sus socios. Para los usuarios profesionales, mantiene una estructura de perfil de boletín de noticias y documentos informativos; además de la promoción de su propia Red de Investigación. Por otra parte, encontramos el contenido exclusivo para socios: cursos, con sus respectivas ponencias, documentos sobre el uso de los medicamentos, artículos y guías clínicas sobre diversos aspectos de la perimenopausia (incontinencia, osteoporosis, sexualidad y calidad de vida).

Para la población general, incluye el boletín de noticias de la AEEM, información sobre la menopausia, que se ve cumplimentado en las *Menoguías*, siendo estas unos documentos descargables con un resumen sobre la información y recomendaciones; se puede encontrar, además, un apartado con las preguntas frecuentes y, si esto no se ve cubierto, existe un foro en el que se plantean dudas a un profesional. Finalmente, la página permite una búsqueda de profesionales especialistas por Comunidades Autónomas. Cabe destacar, además, el uso de las redes sociales en las plataformas de Facebook, Instagram y Twitter para la difusión de sus contenidos (109).

### 4.2.2. FECMA

La Fundación Hispana De Osteoporosis Y Enfermedades Metabólicas Óseas tiene su inicio en 1988 como un grupo de trabajo de diversas asociaciones para enfrentar las enfermedades óseas, especialmente la osteoporosis. En la actualidad, cuenta con una página web (110) a través de la cual se tiene acceso a información sobre qué es, las causas, consecuencias, tratamiento... de la osteoporosis y recomendaciones para la salud de los huesos; así como al apartado de noticias, el boletín *Salud y Hueso*, consejos para organizar una charla de divulgación, y material audiovisual sobre la campaña *Tus Huesos. Mañana y siempre*. Finalmente, promociona a las mujeres mayores de 45 años la opción de realizarse una densitometría ósea al suscribirse al boletín informativo por correo electrónico. La fundación cuenta, además, con perfiles de Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter y Youtube; a través del cual busca la concienciación mediante campañas como *#206razones*, que incluye su propia página web y enumera las razones para prevenir la osteoporosis, o *#CuidaTusHuesos*.

### 4.2.3. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CONTRACEPCIÓN

Se trata de una sociedad científica que busca aumentar la investigación y difusión de los conocimientos sobre la anticoncepción. Realiza su labor, entre otras herramientas, a través de una página web (111) dividida en varios apartados diferentes según el contenido de estos. En primer lugar, el área científica incluye el *Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva*, que ofrece datos estadísticos; además de contenido exclusivo como protocolos, documentos, publicaciones científicas y una biblioteca virtual. Además, tiene un área de formación, en la que se puede obtener información sobre cursos, másteres y congresos que ofrece la organización e incluso realizar algunos de ellos de forma online. Adicionalmente, cuenta con un área de prensa en la que se pueden encontrar boletines, comunicados y una recopilación de las publicaciones de los medios de comunicación.

Finalmente, dentro de una página diferente, encontramos la iniciativa *En Anticoncepción Vive tu Vida* (112). Esta se encuentra dirigida a los usuarios que no sean profesionales de la salud, y contiene una gran cantidad de información sobre la fisiología

humana en la sexualidad, los métodos anticonceptivos disponibles con consejos para elegir el más adecuado a cada situación, sobre la anticoncepción de emergencia y la prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual.

La SEC dispone además de un perfil en las redes sociales de Facebook y Twitter, que es utilizado para la difusión de información y la publicidad de la organización, incluyendo sus diversas actividades (111).

#### **4.2.4. FUNDACIÓN 1000**

Esta fundación está enfocada en favorecer la investigación y prevenir los defectos congénitos de los recién nacidos. Para ello, cuentan con una página web (113) a través de la cual se puede acceder a información relevante sobre recomendaciones para las parejas que desean tener hijos. Por ejemplo, encontramos el Programa *Para que nazca sano*, en la que se establecen las medidas adecuadas a tomar por los padres incluso desde antes de la concepción, resolviendo posibles dudas que tengan sobre el tema. Además, cuentan con una página web para alcanzar una mayor difusión.

La página está organizada tomando en cuenta dos perfiles de usuarios. En primer lugar, la población general puede acceder a contenido explicado de manera sencilla, así como a las publicaciones disponibles; siendo su recurso más destacado el Servicio de Información Telefónica para la Embarazada, a través del que cualquier persona interesada que se encuentre en España puede acceder entre las 9:00 y las 15:00 horas, a una asesoría especializada de forma gratuita. Por otro lado, los profesionales tienen disponibles documentos, la Revista de Disformología y Epidemiología y las investigaciones del Estudio Colaborativo Español de Malformaciones Congénitas, el cual pone a su disposición tanto al SITE como al Servicio de Información Telefónica sobre Teratógenos Español (SITTE), mediante el cual, los profesionales de España pueden acceder a una consulta especializada sobre una posible exposición de riesgo para una mujer embarazada una vez se dan los datos pertinentes, recibiendo una respuesta tanto telefónica como por correo electrónico (113).

#### **4.2.5. FECMA**

Se trata de la Federación Española de Cáncer de Mama. Se puede encontrar información sobre la organización en su página web (114), así como las últimas noticias en el tema, un listado de asociaciones españolas a nivel autónomo que colaboran con la FECMA, y una serie de documentos relacionados a los cuidados de prevención, tratamiento y complicaciones derivadas de la patología oncológica mamaria; además de información resumida en folletos sobre el cáncer de mama, especialmente las alternativas de tratamiento, la sexualidad, calidad de vida, actividad física, alimentación equilibrada y preguntas frecuentes y consideraciones sobre la Covid-19 en este tipo de pacientes. Sin embargo, un problema que presenta la página web es que ésta no muestra toda la información que debería al tener errores con las imágenes y videos.

Por otro lado, la FECMA cuenta con el proyecto Días con Cáncer de Mama, a través del cual se comparten charlas en directo o diferido sobre los diferentes aspectos de esta patología, además de diferentes recursos disponibles. Todas sus actividades y novedades son difundidas a través de las cuentas de Facebook y Twitter.

#### **4.2.6. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**

A nivel nacional encontramos la Asociación Española contra el Cáncer, que comprende a un equipo diverso de profesionales, voluntarios y pacientes, fundada en 1953. Esta organización tiene presencia en las TIC a través de su página web, blog y redes sociales. A través de la página (115), ofrece y comparte información sobre los recursos gratuitos que brindan a pacientes y familias: asesoramiento médico, psicológico y social, así como compañía.

También incluye contenido educativo respecto al cáncer, difunde las campañas de recaudación, concienciación e investigación en este tipo de patologías. Además, cuenta con el observatorio de salud, en el que se refleja la situación actual. De forma similar, el blog (116) está orientado a la difusión de contenido educativo para los pacientes y familiares, tratando el estilo de vida, consejos para sobrellevar la enfermedad y compartir las noticias sobre el tema.

Esto se ve potenciado por el uso de herramientas de comunicación en masa como lo son las redes sociales, ya que la asociación posee cuentas activas en diferentes plataformas como Instagram, Facebook, Twitter y Youtube. Adicionalmente, brinda un servicio gratuito de consulta online y telefónica, con disponibilidad continua las 24 horas del día, para atender a los pacientes oncológicos. Además, cuenta con un chatbot que facilita la búsqueda a través de la página al realizar unas preguntas que buscan identificar la publicación que le resulte de utilidad (115).

#### **4.2.7. ASACO**

La Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario y Ginecológico es una organización sin fines de lucro que inició su actividad en el 2011 para brindar apoyo a los pacientes y sus familias. En la actualidad cuenta con una página web (117) en la que se puede encontrar información sobre la fisiopatología de estas enfermedades, las investigaciones actuales sobre el tema y los enlaces a los grupos de apoyo disponibles en España. Uno de los aspectos más destacados, es la difusión de testimonios de pacientes y familias a través de su web, en formato de texto o video, aunque el foro no se encuentra disponible. Sin embargo, hay otros recursos gratuitos que son promocionados en la página, como la atención psicooncológica y física, el consejo genético y banco de pelucas.

Finalmente, cuenta con un blog (117) de noticias en el que se difunden las actividades que realiza la asociación, tanto de forma presencial como digital. Además, en colaboración con Roche Pacientes, elaboró la guía *Sois Únicas*, para pacientes con cáncer de ovario, que puede descargarse desde la web. Finalmente, utiliza las redes sociales para la promoción de la información, a través de Twitter, Facebook, Pinterest, Slideshare.

### **4.3. ASOCIACIONES CÁNTABRAS**

#### **4.3.1. CAVAS**

El Centro de Atención a Víctimas de Violencia y Agresiones Sexuales y Prevención del Maltrato Infantil es una asociación sin ánimo de lucro que se centra en ofrecer ayuda a las víctimas de violencia y a educar sobre su prevención. De esta forma, en su página web (118) se puede encontrar la información respecto a las diversas campañas que son realizadas continuamente, documentos, guías y material audiovisual y secciones en la que se exponen los diferentes aspectos a considerar sobre el maltrato, tanto por parte de la víctima, como sus allegados, profesionales y la sociedad en general.

Por otro lado, dispone información y acceso al servicio de asesoramiento psicológico y legal para las víctimas, que incluye la entrevista, terapia individual y grupal, además de un grupo de apoyo; así como la coordinación de los diferentes profesionales implicados en la atención a una persona víctima de maltrato. Finalmente, para lograr un mayor alcance, cuenta con las redes sociales de Facebook, Twitter e Instagram.

#### **4.3.2. ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE MATRONAS**

La Asociación Cántabra de Matronas es una organización sin ánimo de lucro constituida por enfermeras especialistas en ginecología y obstetricia, que inició en el 2001 y continúa en la actualidad. Entre sus labores, se encuentra la de divulgación de la información. Esto se realiza a través de una página web (119), con un apartado para profesionales y

usuarias, en la que se tratan temas sobre sexualidad, anticoncepción, embarazo, parto, lactancia y menopausia; así como ofrecer programas de formación a las matronas. De la misma forma, la asociación utiliza las redes sociales como método de divulgación, con dos cuentas diferenciadas según el público objetivo: Matronas Cantabria está centrado en información actualizada y científica sobre la salud de la mujer, mientras que Asociación Cántabra Matronas está destinada a los profesionales. Estos recursos se pueden encontrar tanto en Instagram, a través de @matronas\_cantabria o @asocantabramatronas; como en Facebook (Matronas Cantabria y Asociación Cántabra de Matronas).

#### **4.3.3. AMARA**

AMARA es la Asociación de Padres de Niños con Cáncer de Cantabria, sin ánimo de lucro. Entre las labores que realiza, se encuentra el mantenimiento de una página web (120), con información útil para las familias del niño con patología oncológica, ya que se divulgan los servicios que ofrece esta organización. Entre éstos encontramos los traslados a otros hospitales, ayuda para los procesos administrativos de baja laboral, discapacidad y dependencia. De la misma forma, se publica contenido de las últimas noticias en el tema y la promoción de las actividades y financiación de la asociación, para lo cual cuenta también con las redes sociales como Facebook, Instagram y Twitter.

Esta asociación colabora además en la plataforma *Mi Peque Tiene Cáncer* (121), que fue creada por la *Fundación Unoentrecienmil* y recopila todos los recursos disponibles para las familias con un miembro diagnosticado de esta enfermedad, orientando la búsqueda según Comunidad Autónoma de residencia u hospital donde recibe la atención sanitaria, si es el paciente, progenitores o hermanos; y en qué momento de la enfermedad se encuentra.

#### **4.3.4. ASOCIACIÓN “CONSUELO BERGES” DE MUJERES SEPARADAS Y/O DIVORCIADAS DE CANTABRIA**

Esta asociación se enfoca en brindar apoyo a las mujeres que han pasado por una separación o desean hacerlo, especialmente en casos de violencia de género. Por ello, se promociona en su página web (122) el servicio de apoyo psicológico, social y jurídico; así como la mediación familiar de manera gratuita. También divulga actividades y campañas que realiza la organización, y las noticias con respecto al tema. Un problema que presenta la página es el contenido desactualizado de la misma, que puede llevar a confusión respecto a su vigencia.

#### **4.3.5. ASOCIACIÓN LA BUENA LECHE**

A través de la página web (123) de esta organización sin ánimo de lucro, las mujeres y profesionales interesados en la lactancia materna pueden acceder a múltiples servicios. En primer lugar, dispone de información sobre la lactancia de forma accesible para los diferentes usuarios: beneficios, técnica, derechos, problemas y soluciones...; una colección de material audiovisual y préstamo de libros, promoción de las diferentes actividades que ofrecen de forma gratuita, como los encuentros online o presenciales, alquiler de sacaleches o muestras de útiles que pueden emplearse en la lactancia. Adicionalmente, incluye beneficios para los socios: calendario anual, descuentos en los servicios y actividades de pago y una mayor cantidad de recursos bibliográficos y audiovisuales.

De la misma forma, cuenta con un blog (124) en el que se comparte información de actualidad respecto a la lactancia materna y la crianza. Finalmente, la asociación utiliza las redes sociales de Instagram, Facebook y Twitter para difundir el contenido más reciente y promover la participación en las actividades.

## **4.4. PÁGINAS WEB SOBRE SALUD DE LA MUJER**

### **4.4.1. E-LACTANCIA.ORG**

Esta iniciativa se trata de una base de datos con información referente a la compatibilidad de la lactancia materna con los medicamentos, procedimientos diagnósticos y terapéuticos, así como de cosmética, herboristería y medicina alternativa. De esta forma, puede ser consultado por personas interesadas, profesionales sanitarios o no, como referencia a la toma de decisiones sobre los mismos. Esta organizado por la Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna (APILAM), financiada a través de donaciones por parte de particulares y sus patrocinadores(125).

En la página web se puede encontrar información sobre la financiación y las estadísticas de las visitas (125), incluyendo los productos más consultados, evolución de las entradas en la página y país de origen, siendo España el segundo que realiza más visitas después de México con 623 379 entradas en el último año. Además, este proyecto cuenta con el certificado HONcode desde 2019.

### **4.4.2. BREASTCANCER.ORG**

Se trata de una organización sin fines de lucro financiada a través de donaciones de particulares, que busca brindar apoyo a pacientes con cáncer de mama, sus familiares y allegados. La página web (126) ofrece diversos servicios, para algunos de estos en necesario registrarse de forma gratuita. De esta forma encontramos información de apoyo a la recibida por los profesionales según la fase en el proceso de la enfermedad, lo que permita aclarar conceptos relevantes; además de contenido audiovisual y escrito sobre esta patología, los tipos, síntomas, causas, tratamiento y consejos sobre su abordaje. El contenido de la página cuenta con el certificado HONcode desde el 2020.

Además, dispone de diversos foros organizados por temas, en los cuales los usuarios pueden interactuar, compartiendo inquietudes, experiencias, problemas y recomendaciones. Existiendo la posibilidad de contactar con la organización si surge algún problema durante la comunicación.

Debido a que la organización está ubicada en Los Estados Unidos, aunque la página web se encuentra disponible tanto en inglés como español, la presencia en las redes de Facebook, Instagram, Twitter y Youtube es en su mayoría o exclusivamente en el idioma anglosajón.

### **4.4.3. KIDSHEALTH.ORG**

Esta página web (127) está elaborada por la Fundación Nemours, ubicada en Los Estados Unidos; y cuenta está afiliado a los criterios de calidad del HONcode. La información está disponible en español y se encuentra estructurada en tres apartados principales. En primer lugar, está el contenido dirigido a los padres, que abarca todo el proceso de desarrollo del niño, iniciando con el embarazo y lactancia. A continuación, está el apartado para niños, dónde se responden las principales preguntas sobre su crecimiento físico y mental. Finalmente, encontramos los temas dirigidos a los adolescentes, enfocados en los mayores problemas que se presentan a esta edad, destacando la salud sexual.

La página web se muestra accesible, al disponer de un lector para el contenido, que puede a su vez descargarse en un archivo de audio, y la posibilidad de cambiar el tamaño de las letras para facilitar la lectura.

### **4.4.4. MEDLINEPLUS**

Se trata de un servicio para la obtención de información en el ámbito de la salud, proporcionado por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. En su página web

(128), se puede acceder fácilmente al contenido en inglés o español, fácil de entender y que se suscribe a los principios del HONcode. Sobre los temas tratados destacan la salud y enfermedad en la que se explica la patología, causas, tratamientos, medidas iniciales, motivos de consulta profesional y diagnóstico; contando con apartados según los diferentes grupos demográficos entre los que destacan las mujeres. También incluye los medicamentos, con un resumen sobre sus indicaciones, precauciones, efectos adversos y demás información relevante; manteniendo en una categoría diferente los suplementos y la herboristería. Otro aspecto del que es posible informarse son las pruebas diagnósticas, teniendo una relevancia especial la preparación para alguna de estas cuando lo requiere.

Además, la difusión de la información se ve promovida a través de las redes sociales de Facebook, Instagram y Twitter, que de igual forma están disponibles en inglés y español.

#### **4.4.5. FISIO ONLINE**

Fisio Online (129) comparte contenido a través de su web y redes sociales: Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn y especialmente, Youtube. Así, brinda información elaborada por profesionales, razón por la cual, ha recibido el certificado de Web de Interés Sanitario de la revista Portales Médicos en el 2014 y, siguiendo los principios del HONcode, por lo que cuenta con la acreditación desde 2019. Su contenido está formado por videos, texto e infografías, de manera que resulta accesible a la población. Tiene un apartado especial para el cuidado de la salud de las mujeres en lo relacionado al embarazo, suelo pélvico y gimnasia abdominal hipopresiva; además de contenido sobre los bebés en los cuidados generales, masajes, su desarrollo y algunas patologías. Esta herramienta puede utilizarse para complementar la atención recibida por un profesional, lo que se ve favorecido por el buscador de clínicas de rehabilitación según la Comunidad Autónoma.

#### **4.4.6. #CUIDA TU SALUD**

Se trata de una plataforma (130) creada por el laboratorio farmacéutico Amgen y con la colaboración de diferentes sociedades españolas: Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis, Fundación Española del Corazón, Fundación Hispana De Osteoporosis Y Enfermedades Metabólicas Óseas, Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, Foro Español de Pacientes, Instituto Valenciano del Corazón, Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, Sociedad Española de Investigación Ósea, Sociedad Española de Arteriosclerosis y la Fundación de Atención Primaria. El objetivo es la difusión del proyecto europeo *#ProtectYourLife*, con el objetivo de promover un envejecimiento saludable. Sus temas principales son la osteoporosis y enfermedades cardiovasculares, con contenido enfocado en la prevención, alimentación y actividad física, además de una sección de noticias y un apartado con documentos resumen. Para los profesionales sanitarios, también incluye material educativo para descargar. Incluido en la página web, encontramos el usuario de Twitter de Amgen como forma de difusión de la información.

### **4.5. APLICACIONES PARA DISPOSITIVOS MÓVILES**

#### **4.5.1. ACTÚA: ACTUACIÓN SANITARIA AL MALTRATO**

Esta es una aplicación disponible gratuitamente para móviles o tablets que utilicen tanto en sistema operativo Android o IOS. Desarrollada por el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba, el objetivo es facilitar a los profesionales sanitarios el protocolo a seguir en caso de encontrarse con una víctima de maltrato. Incluye contenido informativo sobre el maltrato: definición, tipos, causas, signos y valoración; así como un apartado en el que se deben responder unas preguntas sobre la situación para determinar los mejores pasos a seguir en cada caso particular. Cuenta desde el 2017, con el distintivo App Saludable, en el que se reconoce que los contenidos son apropiados para el usuario objetivo,

pero se sugieren mejoras de accesibilidad y valorar la existencia de riesgos para la seguridad del paciente. Además, está avalada por la Junta de Andalucía, la Plataforma Cordobesa contra la Violencia a las Mujeres y la Fundación Caja Sur (131).

#### **4.5.2. ESCUELA DE PACIENTES: AULA DE CÁNCER DE MAMA**

Esta es una aplicación (132) gratuita que fue creada por Escuela Andaluza de Pacientes para el sistema operativo IOS, con el objetivo de ofrecer a pacientes, familiares o población general, información actualizada centrada en esta patología a través de diferentes formatos audiovisuales, acceso al blog y la Guía de Salud. Además, se puede compartir el contenido usando las redes sociales o el correo electrónico. Ha recibido el distintivo App Saludable en el 2013, en el que se resalta la capacidad de hacer mejoras centradas en el usuario, adaptación del contenido al público objetivo y del diseño a los diferentes dispositivos inteligentes. Por otra parte, se recomienda crear un sistema que ajuste el uso de la red de datos por parte del usuario, incluir las fechas de actualización de la información y los criterios de selección de esta.

#### **4.5.3. CANTABRIA+ 150**

Cantabria+ 150 (133) es una aplicación diseñada por el Servicio Cántabro de Salud para promover hábitos saludables en toda la población, pero especialmente a aquellos que padezcan enfermedades crónicas, disponible de forma gratuita para IOS. Entre sus servicios se encuentran recomendaciones y rutinas personalizadas de ejercicio según el estado de salud, y registro de las actividades realizadas, así como la posibilidad de establecer metas y registrar el progreso. De la misma forma, propone un menú personalizado y lista de la compra para seguir una alimentación saludable.

#### **4.5.4. CARS VALDECILLA**

Esta aplicación (134) está pensada para asistir a los profesionales sanitarios durante el seguimiento de pacientes con riesgo de suicidio. Su funcionamiento se basa en un cuestionario breve y diario sobre el estado emocional de la persona, de forma que utiliza estos datos para clasificar el riesgo de suicidio en cada momento e iniciar mecanismos de avisos a la familia o profesionales

#### **4.5.5. RESPIRAPP**

Respirapp (135) es una aplicación gratuita de la Asociación Española Contra el Cáncer disponible para los sistemas Android o IOS, con el objetivo de ayudar a las personas a dejar de fumar. A través de esta herramienta, la persona se ve acompañada a lo largo de tres fases, la primera centrada en la disminución de la cantidad de cigarrillos que se fuman; lo cual continuará durante la segunda fase, en la que se establece el día D; siendo este día cuando comienza la última fase de prevención de recaídas. Entre las diferentes funcionalidades encontramos el registro de las sensaciones referentes al cese del hábito, consejos según la etapa, notificaciones de apoyo personalizadas, contador de cigarrillos diario, establecimiento de metas a alcanzar, actividades de distracción y ayuda a través de un teléfono gratuito en caso de un aumento de la ansiedad. En la actualidad, la aplicación no posee ningún certificado de calidad.

#### **4.5.6. INTIMIND**

Se trata de una aplicación disponible en español para las plataformas Android y IOS con una versión gratuita, con un número limitado de prestaciones y otra de pago, que ofrece el resto de los servicios (136). Su objetivo principal es de guiar en la práctica de meditación a través del mindfulness. Desde el 2018, se le ha otorgado el distintivo App Saludable en el que se reconoce sus fortalezas: un contenido adecuado para el usuario objetivo, elaborado por psicólogos, realización de evaluaciones piloto y explicar su utilización adecuadamente. Por el

contrario, se le recomienda una serie de cambios como comprometerse a realizar revisiones de la aplicación y su contenido, permitir que el usuario dé a conocer errores que se ha encontrado durante su uso y facilitar el acceso a su página web para ampliar la información sobre el servicio, incluyendo aquellas disponibles para aulas y empresas, así como una sección dedicada al blog con información sobre la meditación (137).

Finalmente, utiliza las redes sociales de Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn para la realización de publicidad; mientras, cuenta con una cuenta de usuario en Youtube, a través de la cual comparte videos sobre meditación, clases guiadas y el uso de la aplicación.

#### **4.5.7. LADY PILL REMINDER**

Esta aplicación (138) está dirigida a las usuarias de la píldora anticonceptiva, ya que cuenta con recordatorios para la toma de la medicación diariamente, además de un formato gráfico para su registro. Fue desarrollada por Baviux y está disponible sin costo para el sistema operativo Android. Ha recibido en distintivo App Saludable en el 2014, en el que se reconoce la adecuación del contenido al usuario, el servicio de contacto para notificar problemas y su corrección de forma continua; a la vez que se sugiere mejorar la accesibilidad, compartir información sobre los desarrolladores y propietarios de la aplicación, y ofrecer mecanismos para saltar la publicidad.

#### **4.5.8. PERIOD TRACKER**

Period Tracker (139) es una aplicación diseñada por GP International LLC, para las plataformas de Android, IOS, Windows y página web. Está disponible en 14 idiomas, entre los cuales se encuentra el español. Su función principal es llevar un registro del periodo menstrual de quienes utilizan esta aplicación y predecir el siguiente ciclo. Entre los servicios que ofrece, encontramos recordatorios, registro de síntomas y sugerencias para solventarlos, así como información sobre este aspecto de la salud de la mujer y la posibilidad de compartir la información con el médico. Esta aplicación es gratuita, pero también tiene una versión premium de pago que incluye el registro de cambios en el cuello uterino y el moco cervical, así como ajustar la aplicación según se esté buscando la concepción o se haya logrado el embarazo. La aplicación forma parte de la lista recomendada por My Health App.

#### **4.5.9. OLIMPIA**

Esta es una aplicación (140) financiada por el Instituto Andaluz de la Mujer, disponible en español para Android y IOS. Consiste en una serie de juegos interactivos con una superheroína de protagonista para introducir a los jóvenes de 14 años o más en la educación sexual integral, ya que se abordan aspectos como la identidad de género, orientación sexual, relaciones románticas sanas, violencia de género, métodos anticonceptivos y de prevención de Infecciones de transmisión sexual... No cuenta con ninguna certificación respecto a la calidad del contenido.

#### **4.5.10. EnREDate sin machismo**

La aplicación (141) fue desarrollada por la Unidad de Igualdad del Cabildo de Tenerife, con el objetivo de educar a los jóvenes sobre relaciones saludables, a través de un juego en el que se proponen situaciones de la vida cotidiana y relaciones personales, en la que el usuario debe elegir uno de los tres comentarios que se muestran. Las respuestas están clasificadas si son machistas, si no lo son o si están en un punto intermedio, de forma que permite al usuario reflexionar sobre sus opiniones. En la página web (122), también se puede encontrar recursos y materiales para los profesionales que trabajan con jóvenes y que quieran realizar una intervención sobre el tema. Además, cuenta con un blog en el que se comparte información de actualidad. Finalmente, realiza difusión del todo el programa a través de Facebook y Twitter.

#### 4.5.11. SQUEEZY

Squeezy (142) es una aplicación de pago disponible en inglés y desarrollada por Living With Ltd para los sistemas operativos de Android y IOS, perteneciendo a la lista de aplicaciones recomendadas por My Health App. Tiene el objetivo de facilitar el entrenamiento del suelo pélvico a través de los ejercicios de Kegel. Para ello, ofrece información sobre el tema; así como la posibilidad de establecer una rutina personalizada, con recordatorios para su realización; a la vez que incluye una guía audiovisual durante la realización de los ejercicios. Finalmente, los usuarios también pueden establecer una frecuencia objetivo, para lo cual la aplicación permite registrar la realización de los ejercicios y los síntomas asociados a la disfunción del suelo pélvico. La aplicación dispone de una versión para mujeres, hombres y personas con fibrosis quística.

### 5. CAPÍTULO IV. Profesionales y Divulgación en Salud de la Mujer.

Como ya se ha mencionado anteriormente, un aspecto importante de las TIC es la posibilidad de difundir información a un número elevado de usuarios, manteniendo la interacción con los mismos. Por ello, podemos encontrar profesionales de la salud que utilizan esta herramienta para compartir contenido basándose en la evidencia científica, aunque no se encuentren certificados por ningún organismo. Por ello, se procedió a realizar una búsqueda de estos perfiles en la red social de Instagram, utilizando dos hashtags: *#SaludDeLaMujer*, con el que se obtuvieron 54 186 publicaciones; y *#Matronas* con 41 190.

Se estudiaron los perfiles de las primeras 150 publicaciones, excluyendo las cuentas de colectivos o empresas y que no fueran de profesionales que realicen tareas de divulgación sobre la salud de la mujer. A continuación, se procedió a una búsqueda por nombre de perfil usando la palabra *matrona*, estudiando los primeros 20 resultados de los 46 totales. Finalmente, una vez recogidas todos estos usuarios, se tomaron en consideración solo aquellos que contaban con más de 5 mil subscriptores.

En total, se analizaron 23 cuentas, ninguna de las cuales disponía de la verificación que brinda la propia red social.

Hay una gran cantidad de perfiles que se dedican a la difusión sobre todo el proceso de la maternidad, parto y lactancia a través de diversas redes sociales, páginas web y blogs; que utilizan en su mayor parte la infografía, textos y videos cortos o en vivo; además, de emplear las redes para promocionar sus libros o servicios privados, tanto en el ámbito asistencial como de formación. Entre estos profesionales de la salud podemos encontrar a Naza Olivera Belart (@comadronaenlaola) (143), Laia Casadevall (@laiacasadevall\_matrona) (144), Celia Padilla (@ohmama.matrona) (145), Laura Gil (@matrona.marsupiales) (146), Irma Zarza (@irmazarza.matrona) (147), Carla Estévez (@llamaalamatronavigo) (148), Lara del Valle (@laramatrona) (149) o Elena Pajuelo (@actualidadmatrona) (150), la cual tiene una gran actividad en YouTube ya que alcanza a tener 150 mil subscriptores (151). Siguiendo la misma estructura, también encontramos aquellas cuentas que se enfocan en el parto, como Carla Quintana (@matronaparami) (152), Shiran Efraty (@shiranefraty) (153) y Rocío García Viso (@rocio.matrona) (154). De la misma forma, cuentas como de Rossemarie Landaeta Quintana (@lactomami) (155) y de Paulina Olave (@obstelacta) (156) se dedican a realizar una educación sanitaria exclusivamente en cuanto al proceso de la lactancia materna.

Respecto al tema de la patología ginecológica, existen perfiles de médicos especialistas en esta rama que aprovechan los diferentes formatos para elaborar su contenido (infografías, imágenes, fotografías texto, tanto en las redes como en la web), entre los que encontramos Elida Fontana (@draelidafontana) (157), Isabel Amaro (@draisabelamaro) (158), Lisbania Peguero (@tuginecologard) (159) y Alexandra Henríquez (@dra.alexandra.henriquez) (160),

siendo esta última la que más aborda la patología obstétrica. En esta misma área, encontramos a Noely Espinal (@dranoelyespinal) (161) que emplea la infografía para compartir información centrada en la fertilidad y la reproducción asistida. Además, podemos ver perfiles con un concepto más amplio de la salud de la mujer como el de Sonsoles Iglesias (@lamatronaresponde) (162), Miriam Najera (@dra.miriam.najera) (163), Laia Vidal (@tuinstagine) (164) y Adda Locascio (@dra.locascio) (165), que comparten información referente al ciclo menstrual, sexualidad, métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, embarazo, parto, suelo pélvico, patología ginecológica...

Para finalizar, cabe destacar una serie de usuarios que, si bien no cumplen los criterios anteriores, el contenido que publican resulta de especial relevancia en la salud de la mujer, lo que amerita su mención. Entre estas tenemos a la ginecóloga Candela Fernández (@dracandefernandez) (166) que aborda exclusivamente el tema de la menopausia a través de infografías y videos; mientras que la fisioterapeuta Paloma Castro (@paloma.entrenavirtual.es) (167) utiliza el mismo método para la educación sobre la actividad física en embarazadas y los cuidados del suelo pélvico para todas las mujeres. También encontramos a Laura Cámara (@lauracamara.ginesex) (168) que comparte un contenido muy diverso en varios formatos respecto a la salud de la mujer, predominando la temática de la menstruación y la educación sexual.

De la misma forma, Álvaro Fernández (@farmaceuticofernandez) tiene la mayor cantidad de seguidores ya que estos ascienden a 495 mil en Instagram y 1,4 millones en TikTok (169,170); en los que realiza divulgación sobre diversos temas de salud dirigido especialmente a la población joven, siendo el más relevante de estos la educación afectivo-sexual. Por último, podemos encontrar que se aborda la concienciación a la población general y apoyo a las parejas que se encuentran en una situación de requerir reproducción asistida o que estén atravesando el duelo perinatal, a través de Claudia Gómez Ibáñez (@suddenly\_this) (171) mediante fotos que se combinan con texto y videos alusivos al tema, que se difunden a través de Facebook, Instagram, Twitter y Youtube; junto a su propia página web.

## 6. CONCLUSIONES

A lo largo del trabajo se ha podido definir a las TIC en un concepto general y se les identificó como una herramienta de gran utilidad en diversos aspectos de la vida cotidiana, a lo que se puede añadir su utilidad en la atención sanitaria en todos los rangos de edad, aunque es necesaria la realización de más estudios al ser ésta una opción relativamente nueva y que se va desarrollando a gran velocidad.

En concreto, sobre la salud de la mujer, se dispone de una gran cantidad de opciones para complementar o sustituir las consultas presenciales, para la realización de estudios de población sobre prevalencia de diversas enfermedades o necesidades sentidas por las usuarias y, en mayor medida, dentro del ámbito de la educación y promoción de la salud. De esta forma, es fundamental para los profesionales sanitarios, entre los que destaca la Enfermería, conocer los recursos disponibles para aprovechar correctamente los beneficios que pueden obtenerse en cuanto a calidad de vida, estado de salud, reducción de costes, aumento de la satisfacción de los usuarios, etc.

A pesar de tener múltiples ventajas, el uso de las TIC también conlleva una serie de riesgos, siendo el principal de éstos la protección de los datos personales, aunque también encontramos problemas en la comunicación, fallos técnicos y la difusión de información errónea; por lo tanto, es necesario una correcta alfabetización digital de profesionales y la población general, que permita reconocer los peligros de las redes y cómo reducirlos.

Por ello, es fundamental una adecuada formación a los profesionales sanitarios durante su formación pre y postgrado, la cual resulta deficiente, ya que esta se limita a los programas informáticos de gestión y registro de la atención a los pacientes; demostrando reticencia al resto de alternativas por una desconfianza en cuanto a la calidad de su contenido. Además, Enfermería puede llegar a desempeñar un papel muy importante en la colaboración del desarrollo de herramientas o, de manera independiente, en la investigación sobre eficacia y efectividad; así como para recomendar y enseñar su uso a los pacientes.

Dentro del equipo multidisciplinar de desarrolladores y profesionales sanitarios, también se debe contar con la colaboración de los propios usuarios, que serán quienes determinarán las necesidades que sean prioritarias, así como realizar una evaluación de su accesibilidad y usabilidad, reportando sus principales preocupaciones debido a su uso, por ejemplo, la seguridad de los datos, y las mejoras potenciales que podrían hacerse.

En la actualidad se pueden observar diversas herramientas TIC que pueden utilizarse en la atención de la mujer. Por ejemplo, las páginas web, redes sociales o aplicaciones para dispositivos móviles, que abarcan áreas como la patología ginecológica, maternidad, lactancia materna, salud sexual, osteoporosis, ciclo menstrual..., aunque no se han encontrado recursos de ayuda para el cuidador principal de una persona dependiente. De igual forma, es necesario una mayor investigación en cuanto a la calidad del contenido, especialmente para los perfiles en redes sociales, por su gran capacidad de difusión en masa. Por ello, se debe ampliar la certificación tanto a las aplicaciones web como a los perfiles en las redes sociales de profesionales de la divulgación científica, facilitando el discernir el contenido adecuado del erróneo.

Por otro lado, no se ha observado que se aproveche el potencial de algunas herramientas como la teleasistencia mediante el uso de videollamadas y telemonitorización, para la medición y registro de parámetros fisiológicos o actividades en un dispositivo portátil o una aplicación; de la misma forma, hay un gran potencial en los foros de pacientes que formen grupos de apoyo mutuo, y la inteligencia artificial como primer contacto en caso de buscar ayuda profesional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Documentos Básicos [Internet]. 49th ed. Ginebra; 2020 [cited 2022 Jan 4]. Available from: [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-sp.pdf#page=1](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-sp.pdf#page=1)
2. Morris PJ. Women's Health. North Carolina Medical Journal [Internet]. 2016 Nov 1 [cited 2022 Jan 3];77(6):384. Available from: <http://www.ncmedicaljournal.com/content/77/6/384.abstract>
3. Organización Mundial de la Salud. Salud de la mujer [Internet]. 2018 [cited 2022 Jan 4]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>
4. Arandojo Morales M<sup>a</sup> I. Nuevas Tecnologías y nuevos retos para el profesional de enfermería. Index de Enfermería [Internet]. 2016 [cited 2022 Jan 3];25:38–41. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962016000100009&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000100009&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
5. Avalos M. TIC: Cómo diseñar un ambiente educativo y tecnológico [Internet]. 1st ed. Buenos Aires: SB; 2016 [cited 2022 Jan 6]. Available from: [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-sp.pdf#page=1](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-sp.pdf#page=1)
6. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Últimos datos [Internet]. 2021 [cited 2022 Jan 6]. Available from: Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Últimos datos
7. Fernández Cacho LM, Gordo Vega M<sup>Á</sup>, Laso Cavadas S. Enfermería y Salud 2.0: recursos TICs en el ámbito sanitario. Index de Enfermería [Internet]. 2016 [cited 2022 Jan 3];25(1–2):51–5. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962016000100012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000100012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
8. Pérez Sust P, Solans O, Fajardo JC, Medina Peralta M, Rodenas P, Gabaldà J, et al. Turning the Crisis Into an Opportunity: Digital Health Strategies Deployed During the COVID-19 Outbreak. JMIR Public Health Surveill [Internet]. 2020 May 4 [cited 2022 Jan 3];6(2):e19106–e19106. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32339998>
9. Dixit S, Nandakumar G. Promoting healthy lifestyles using information technology during the COVID-19 pandemic. RCM [Internet]. 2021 [cited 2022 Jan 5];22(1):115–25. Available from: 10.31083/j.rcm.2021.01.187
10. Vialart Vidal MN. Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones: un desafío para la Gestión del Cuidado. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2016 [cited 2022 Jan 5];32:118–25. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192016000100014&lang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000100014&lang=es)
11. Nomura S, Siesjö V, Tomson G, Mohr W, Fukuchi E, Shibuya K, et al. Contributions of information and communications technology to future health systems and Universal Health Coverage: application of Japan's experiences. Health Res Policy Syst [Internet]. 2020 Jun 26 [cited 2022 Jan 28];18(1):73. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32586326>

12. López Reyes CJ, Ydrogo Santos JR. Uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) por parte de enfermeros docentes en la región Lambayeque [Internet]. [Chiclayo]; 2018 [cited 2022 Jan 26]. Available from: <http://hdl.handle.net/20.500.12423/1293>
13. Seco-Sauces MO, Ruiz-Callado R. Uso de la Web 2.0 en comunidades virtuales de pacientes con enfermedades raras en España. *Comunicación y sociedad* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 3];17. Available from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-252X2020000100120](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2020000100120)
14. Regidor N, Ausín B. Tecnologías de información y comunicación (TIC) aplicadas al tratamiento de los problemas de ansiedad. *Clín contemp* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 28];11(2). Available from: <https://doi.org/10.5093/cc2020a8>
15. Vidal-Alaball J, Acosta-Roja R, Pastor Hernández N, Sanchez Luque U, Morrison D, Narejos Pérez S, et al. Telemedicine in the face of the COVID-19 pandemic. *Aten Primaria* [Internet]. 2020/04/17. 2020 [cited 2022 Jan 26];52(6):418–22. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32402477>
16. Valentine AZ, Hall SS, Young E, Brown BJ, Groom MJ, Hollis C, et al. Implementation of Telehealth Services to Assess, Monitor, and Treat Neurodevelopmental Disorders: Systematic Review. *J Med Internet Res* [Internet]. 2021 Jan 20 [cited 2022 Jan 26];23(1):e22619–e22619. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33326409>
17. Perkins V, Coulson NS, Davies EB. Using Online Support Communities for Tourette Syndrome and Tic Disorders: Online Survey of Users' Experiences. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 26];22(11):e18099. Available from: <http://www.jmir.org/2020/11/e18099/>
18. Omboni S. Connected Health in Hypertension Management. *Front Cardiovasc Med* [Internet]. 2019 Jun 13 [cited 2022 Jan 26];6:76. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31263703>
19. Dogba MJ, Dossa AR, Breton E, Gandonou-Migan R. Using information and communication technologies to involve patients and the public in health education in rural and remote areas: a scoping review. *BMC Health Serv Res* [Internet]. 2019 Feb 19 [cited 2022 Jan 29];19(1):128. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30782147>
20. Gioia G, Salducci M. Medical and legal aspects of telemedicine in ophthalmology. *Rom J Ophthalmol* [Internet]. 2019 [cited 2022 Jan 29];63(3):197–207. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31687620>
21. Regaira Martínez E, Vázquez Calatayud M. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en enfermería. *Index de Enfermería* [Internet]. 2020 [cited 2022 Feb 5];29:220–4. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
22. Obasola OI, Mabawonku IM. Mothers' perception of maternal and child health information disseminated via different modes of ICT in Nigeria. *Health Info Libr J*

- [Internet]. 2018/09/24. 2018 Dec [cited 2022 Jan 28];35(4):309–18. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30251307>
23. Cernadas Ramos A, Bouzas-Lorenzo R, Mesa del Olmo A, Barral Buceta B. Opinión de los facultativos y usuarios sobre avances de la e-salud en atención primaria. *Atención Primaria* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 28];52(6):389–99. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656719301258>
  24. López Seguí F, Walsh S, Solans O, Adroher Mas C, Ferraro G, García-Altés A, et al. Teleconsultation Between Patients and Health Care Professionals in the Catalan Primary Care Service: Message Annotation Analysis in a Retrospective Cross-Sectional Study. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 29];22(9):e19149. Available from: <https://www.jmir.org/2020/9/e19149>
  25. Kang N, Patrick M, Williams F, Hemady K, Aussendorf M, Greenbacker L, et al. Using Technology to Support Expectant and Parenting Youth through Case Management: Lessons Learned in the Field. *Matern Child Health J* [Internet]. 2020 Sep [cited 2022 Jan 29];24(Suppl 2):200–6. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32418083>
  26. Mackey A, Petrucka P. Technology as the key to women’s empowerment: a scoping review. *BMC Womens Health* [Internet]. 2021 Feb 23 [cited 2022 Jan 29];21(1):78. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33622306>
  27. Klimova B, Maresova P, Lee S. Elderly’s Attitude towards the Selected Types of e-Health. *Healthcare (Basel)* [Internet]. 2020 Feb 13 [cited 2022 Jan 29];8(1):38. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32069853>
  28. Kirchberg J, Fritzmann J, Weitz J, Bork U. eHealth Literacy of German Physicians in the Pre-COVID-19 Era: Questionnaire Study. *JMIR Mhealth Uhealth* [Internet]. 2020 Oct 16 [cited 2022 Jan 28];8(10):e20099–e20099. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33064102>
  29. el Morr C, Layal M. Effectiveness of ICT-based intimate partner violence interventions: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. 2020 Sep 7 [cited 2022 Jan 28];20(1):1372. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32894115>
  30. Cabrera del Valle R, Salum Alvarado S, Fuster Sánchez N. Personas mayores y usos de tecnologías de la información: develamiento de brechas, sentidos y afectos en Valparaíso. *Trabajo Social* [Internet]. 2021 Jan 1 [cited 2022 Jan 26];23(1):197–224. Available from: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/87702>
  31. Hassanaly P, Dufour JC. Analysis of the Regulatory, Legal, and Medical Conditions for the Prescription of Mobile Health Applications in the United States, The European Union, and France. *Med Devices (Auckl)* [Internet]. 2021 Nov 24 [cited 2022 Jan 28];14:389–409. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34853541>
  32. Agencia Española de Protección de Datos. Guía para pacientes y usuarios de la Sanidad [Internet]. Madrid; 2019 [cited 2022 Jan 28]. Available from: <https://www.aepd.es/es/documento/guia-pacientes-usuarios-sanidad.pdf>
  33. Unidad de Evaluación y Estudios Tecnológicos. Uso de las tecnologías en la lucha contra el Covid19. Un análisis de costes y beneficios [Internet]. Madrid; 2020 [cited 2022 Jan

- 28]. Available from: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-05/analisis-tecnologias-COVID19.pdf>
34. Hassan AYI. Challenges and Recommendations for the Deployment of Information and Communication Technology Solutions for Informal Caregivers: Scoping Review. *JMIR Aging* [Internet]. 2020 Jul 29 [cited 2022 Jan 28];3(2):e20310–e20310. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32723720>
  35. Mackert M, Mabry-Flynn A, Champlin S, Donovan EE, Pounders K. Health Literacy and Health Information Technology Adoption: The Potential for a New Digital Divide. *J Med Internet Res* [Internet]. 2016 Oct 4;18(10):e264–e264. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27702738>
  36. Muñoz Fernández L, Díaz García E, Gallego Riestra S. Las responsabilidades derivadas del uso de las tecnologías de la información y comunicación en el ejercicio de las profesiones sanitarias. *Anales de Pediatría* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 29];92(5):307.e1-307.e6. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320301314>
  37. Endler M, Lavelanet A, Cleeve A, Ganatra B, Gomperts R, Gemzell-Danielsson K. Telemedicine for medical abortion: a systematic review. *BJOG* [Internet]. 2019/04/25. 2019 Aug [cited 2022 Feb 5];126(9):1094–102. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30869829>
  38. da Mata KRU, Costa RCM, Carbone ÉDSM, Gimenez MM, Bortolini MAT, Castro RA, et al. Telehealth in the rehabilitation of female pelvic floor dysfunction: a systematic literature review. *Int Urogynecol J* [Internet]. 2020/11/11. 2021 Feb [cited 2022 Feb 5];32(2):249–59. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33175229>
  39. Garrido Carrasco PE. Intervención educativa en ancianos receptores de un servicio de teleasistencia destinado al incremento de conocimientos sobre alimentación y actividad física y a la reducción del riesgo de inseguridad alimentaria, malnutrición y sedentarismo (ICAAF-RIMAS). TDX (Tesis Doctorals en Xarxa) [Internet]. 2019 Nov 27 [cited 2022 Feb 5]; Available from: <http://www.tdx.cat/handle/10803/668101>
  40. Center for Connected Health Policy. Medicaid. Store and Forward [Internet]. 2022 [cited 2022 Feb 5]. Available from: <https://www.cchpca.org/minnesota/?category=medicaid-medicare&topic=store-and-forward>
  41. Health Resources and Services Administration. What is Telehealth? [Internet]. 2021 [cited 2022 Feb 5]. Available from: <https://www.hrsa.gov/rural-health/telehealth/what-is-telehealth>
  42. Alvarez-Tobón VA, Luna-Gómez IF, Torres-Silva EA, Higuera-Úsuga A, Rivera-Mejía PT. Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) aplicadas en cuidados paliativos: revisión de tema. *Psicooncología* [Internet]. 2018 Sep 6 [cited 2022 Feb 7];15(2). Available from: <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/61440>
  43. Vicente Samper JM. Tecnologías y aplicaciones para la monitorización ambulatoria de señales fisiológicas. *Rev Dr UMH* [Internet]. 2018 [cited 2022 Feb 7];4(2). Available from: <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/doctorado/article/view/658/1009>
  44. Lima TM, Nicolau AIO, Carvalho FHC, Vasconcelos CTM, Aquino P de S, Pinheiro AKB. Telephone interventions for adherence to colposcopic examination. *Revista Latino-*

- Americana de Enfermagem [Internet]. 2017 Feb 6 [cited 2022 Feb 10];25(0). Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692017000100307&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692017000100307&lng=en&tlng=en)
45. Bachmann GA. Applause for telemedicine as an optimal platform for specific menopausal health-care visits beyond COVID-19. *Case Rep Womens Health* [Internet]. 2020 Jul 10 [cited 2022 Feb 7];27:e00241–e00241. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32714845>
  46. Elliott T, Matsui EC, Cahill A, Smith L, Leibner L. Conducting a Professional Telemedicine Visit Using High-Quality Webisode Manner. *Curr Allergy Asthma Rep* [Internet]. 2022 Jan 24;1–6. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35072928>
  47. Jaime Torres XA. Páginas web educativas. Introducción, la web en los ambientes educativos, educación y web, ventajas y desventajas, diseño, tipos de información, herramientas para construir una página web, aplicación [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2019 [cited 2022 Feb 9]. Available from: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3986>
  48. Bach RL, Wenz A. Studying health-related internet and mobile device use using web logs and smartphone records. *PLoS One* [Internet]. 2020 Jun 12;15(6):e0234663–e0234663. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32530937>
  49. Storr T, Maher J, Swanepoel E. Online nutrition information for pregnant women: a content analysis. *Matern Child Nutr* [Internet]. 2016/06/29. 2017 Apr;13(2):e12315. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27353248>
  50. Lovett J, Gordon C, Patton S, Chen CX. Online information on dysmenorrhoea: An evaluation of readability, credibility, quality and usability. *J Clin Nurs* [Internet]. 2019/06/20. 2019 Oct;28(19–20):3590–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31162870>
  51. Health On the Net. Tools [Internet]. 2020 [cited 2022 Feb 9]. Available from: <https://www.hon.ch/en/tools.html>
  52. Chavira-García J, Arredondo-López AA, Chavira-García J, Arredondo-López AA. Aplicaciones móviles como herramientas en los servicios de salud. *Horizonte sanitario* [Internet]. 2017 [cited 2022 Feb 10];16(2):85–91. Available from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592017000200085&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592017000200085&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  53. Borgen I, Garnweidner-Holme LM, Jacobsen AF, Bjerkan K, Fayyad S, Joranger P, et al. Smartphone application for women with gestational diabetes mellitus: a study protocol for a multicentre randomised controlled trial. *BMJ Open* [Internet]. 2017 Mar 27 [cited 2022 Feb 20];7(3):e013117–e013117. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28348183>
  54. Romeo A, Edney S, Plotnikoff R, Curtis R, Ryan J, Sanders I, et al. Can Smartphone Apps Increase Physical Activity? Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res* [Internet]. 2019 Mar 19 [cited 2022 Feb 20];21(3):e12053–e12053. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30888321>

55. Lunde P, Nilsson BB, Bergland A, Kværner KJ, Bye A. The Effectiveness of Smartphone Apps for Lifestyle Improvement in Noncommunicable Diseases: Systematic Review and Meta-Analyses. *J Med Internet Res* [Internet]. 2018 May 4 [cited 2022 Feb 20];20(5):e162–e162. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29728346>
56. Miralles I, Granell C, Díaz-Sanahuja L, van Woensel W, Bretón-López J, Mira A, et al. Smartphone Apps for the Treatment of Mental Disorders: Systematic Review. *JMIR Mhealth Uhealth* [Internet]. 2020 Apr 2 [cited 2022 Feb 20];8(4):e14897–e14897. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32238332>
57. Souza FM de LC, Santos WN dos, Santos RS da C, Silva VLM da, Abrantes RM de, Soares VFR, et al. Effectiveness of mobile applications in pregnant women’s adherence to prenatal consultations: randomized clinical trial. *Revista Brasileira de Enfermagem* [Internet]. 2021 Mar 15 [cited 2022 Feb 20];74(suppl 5). Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672021001200201&tIng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672021001200201&tIng=en)
58. Bland C, Dalrymple K v, White SL, Moore A, Poston L, Flynn AC. Smartphone applications available to pregnant women in the United Kingdom: An assessment of nutritional information. *Matern Child Nutr* [Internet]. 2019/12/12. 2020 Apr [cited 2022 Feb 20];16(2):e12918–e12918. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31833237>
59. Sandborg J, Henriksson P, Larsen E, Lindqvist AK, Rutberg S, Söderström E, et al. Participants’ Engagement and Satisfaction With a Smartphone App Intended to Support Healthy Weight Gain, Diet, and Physical Activity During Pregnancy: Qualitative Study Within the HealthyMoms Trial. *JMIR Mhealth Uhealth* [Internet]. 2021 Mar 5 [cited 2022 Feb 20];9(3):e26159–e26159. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33666554>
60. Carrion C, Arroyo Moliner L, Castell C, Puigdomènech E, Gómez SF, Domingo L, et al. Utilización del teléfono móvil para el fomento de hábitos saludables en adolescentes. Estudio con grupos focales. *Revista Española de Salud Pública* [Internet]. 2016 [cited 2022 Feb 20];90. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272016000100422&lng=es&nrm=iso&tIng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100422&lng=es&nrm=iso&tIng=es)
61. Forbes G, Newton S, Cantalapiedra Calvete C, Birch J, Dodds J, Steed L, et al. MEMPHIS: a smartphone app using psychological approaches for women with chronic pelvic pain presenting to gynaecology clinics: a randomised feasibility trial. *BMJ Open* [Internet]. 2020 Mar 12 [cited 2022 Feb 20];10(3):e030164–e030164. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32165549>
62. Alonso-Arévalo J, Mirón-Canelo JA. Aplicaciones móviles en salud: potencial, normativa de seguridad y regulación. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud* [Internet]. 2017 [cited 2022 Mar 2];28:0. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-21132017000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132017000300005)
63. Patient View. My Health Apps and Blog [Internet]. [cited 2022 Mar 2]. Available from: <https://www.patient-view.com/my-health-apps/>
64. Delgado Morales C, Field Cabezas N, Duarte Hueros AM. Distintivos y sellos de calidad de aplicaciones móviles para la formación en hábitos saludables. In: Colomo Magaña E,

- Sánchez Rivas E, Ruiz Palmero J, Sánchez Rodríguez J, editors. La tecnología como eje del cambio metodológico [Internet]. Málaga : UMA editorial, 2020; 2020 [cited 2022 Feb 10]. p. 1158–61. Available from: <https://hdl.handle.net/10630/19862>
65. Rando Cueto D. Eficacia de la comunicación sanitaria vía redes sociales [Internet] [Tesis]. [Málaga]: Universidad de Málaga; 2020 [cited 2022 Feb 21]. Available from: <https://hdl.handle.net/10630/21230>
  66. Martorell Castellano C, Serra Folch C. Los medios sociales como herramientas de acceso a la información en la enseñanza universitaria. *Digital Education Review* [Internet]. 2017;(32):118–29. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=6328692>
  67. Sanz-Lorente M, Castejón Bolea R. Redes sociales: Recursos interactivos y la información sobre salud. *Hospital a Domicilio* [Internet]. 2019 Oct 31 [cited 2022 Feb 23];3(4):269–77. Available from: <https://revistahad.eu/index.php/revistahad/article/view/84>
  68. Alvarez-Mon MA, Donat-Vargas C, Llaveró-Valero M, Gea A, Alvarez-Mon M, Martínez-González MA, et al. Analysis of Media Outlets on Women’s Health: Thematic and Quantitative Analyses Using Twitter. *Front Public Health* [Internet]. 2021 May 31;9:644284. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34136450>
  69. AlSadrah SA. Social media use for public health promotion in the Gulf Cooperation Council. An overview. *Saudi Med J* [Internet]. 2021 Jan;42(1):9–20. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33399166>
  70. Martínez PJM. Representación de la vacuna del VPH en los mensajes de Twitter. *Communication Papers* [Internet]. 2018 May 25;7(13). Available from: <https://raco.cat/index.php/communication/article/view/337877>
  71. Vicente Mariño M, González Ocanto Y, López Pastor AT. Diseño de una campaña de comunicación en Instagram de adolescentes a adolescentes para promover la práctica deportiva en Segovia. *Razón y Palabra* [Internet]. 2019 Jul 1;23(104):80–109. Available from: <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/1289>
  72. Apaza Ramos SG, Moscoso Carrasco JM. Herramientas digitales como un aliado informativo en el Perú para el autocuidado en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud* [Internet]. 2021 [cited 2022 Feb 22];32(2). Available from: <http://www.acimed.sld.cu/index.php/acimed/article/view/1680>
  73. Miller CA, Guidry JPD, Fuemmeler BF. Breast Cancer Voices on Pinterest: Raising Awareness or Just an Inspirational Image? *Health Educ Behav* [Internet]. 2019 Dec;46(2\_suppl):49–58. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31742451>
  74. Strauck Franco MA, Guillén Arruda CA. Twitter como herramienta para la comunicación en salud en el contexto del fomento de la donación de órganos en el Perú. *Zer: Revista de estudios de comunicación = Komunikazio ikasketen aldizkaria* [Internet]. 2017;22(42):189–209. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=6016346>
  75. Castro-Higueras A, Torres-Martín JL, Carballeda-Camacho M, de Aguilera-Moyano M. Comunicación, salud y Covid-19. Cómo comunican los instagrammers sanitarios españoles. *Ámbitos Revista Internacional de Comunicación* [Internet]. 2021 Jul

- 14;(53):42–62. Available from:  
<https://revistascientificas.us.es/index.php/Ambitos/article/view/16112>
76. Marauri Castillo Í, Rodríguez González M del M, Armentia Vizueté JI, Marín Murillo MF. Estrategia exitosa de información sobre alimentación dirigida a ‘millennials’: el caso de Carlos Ríos en Instagram. *Revista Mediterránea de Comunicación: Mediterranean Journal of Communication* [Internet]. 2021;12(1):253–67. Available from:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=7706806>
77. Chen L, Wang X, Peng TQ. Nature and Diffusion of Gynecologic Cancer-Related Misinformation on Social Media: Analysis of Tweets. *J Med Internet Res* [Internet]. 2018 Oct 16;20(10):e11515–e11515. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30327289>
78. Marcon AR, Bieber M, Azad MB. Protecting, promoting, and supporting breastfeeding on Instagram. *Matern Child Nutr* [Internet]. 2018/08/05. 2019 Jan;15(1):e12658–e12658. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30079555>
79. Brotto LA, Nelson M, Barry L, Maher C. #ItsNotInYourHead: A Social Media Campaign to Disseminate Information on Provoked Vestibulodynia. *Arch Sex Behav* [Internet]. 2020/06/02. 2021 Jan;50(1):57–68. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32488646>
80. Prades-Tena J, Kettner-Høeberg H, Aceves-Martins M, Giralt M, Llauradó E, Papell-Garcia I, et al. Promoción de hábitos y estilos saludables de vida para combatir la obesidad. Marketing social y comunicación 2.0 en el proyecto European Youth Tackling Obesity (EYTO). In: Perdiguero-Gil E, Comelles JM, editors. *Educación, comunicación y salud: Perspectivas desde las ciencias humanas y sociales* [Internet]. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili; 2017 [cited 2022 Feb 22]. Available from:  
<http://llibres.urv.cat/index.php/purv/catalog/book/264>
81. Rodríguez-González AM. Educación para la salud, prevención y promoción comunitaria a través de la página de Facebook de un centro de salud de atención primaria. *Revista Española de la Comunicación en Salud* [Internet]. 2021 Jun 25 [cited 2022 Feb 22];12(1):58. Available from: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/5307>
82. Acevedo D, Toctaguano S, Troya C. Impacto de Facebook en la promoción de salud en Santo Domingo de los Tsáchilas - Ecuador. *Práctica Familiar Rural* [Internet]. 2019 Jul 30;4(2). Available from: <https://practicafamiliarrural.org/index.php/pfr/article/view/74>
83. Romero Carlos S, Lendinez-Mesa A, Herrera-Peco I. Uso de Twitter como herramienta de investigación en Ciencias de la Salud. *Biociencias* [Internet]. 2019 [cited 2022 Feb 23];14(1). Available from:  
<https://revistas.uax.es/index.php/biociencia/article/view/1269/1034>
84. Farr DE, Battle DA, Hall MB. Using Facebook Advertisements for Women’s Health Research: Methodology and Outcomes of an Observational Study. *JMIR Form Res* [Internet]. 2022 Jan 12;6(1):e31759–e31759. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35019843>

85. García Rivero A, Carbonell-Curraro EG, Magán-Álvarez A, Barberá-González R. Marketing de influencia: educación sanitaria online. *Revista de Comunicación y Salud* [Internet]. 2021 Apr 19 [cited 2022 Feb 22];11(1):19–57. Available from: <http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/268>
86. Garcia M, Marta-Lazo C. Análisis de Twitter como fuente, recurso de interacción y medio de difusión para los periodistas vascos. *ZER Revista de Estudios de Comunicación* [Internet]. 2017 Jun 12 [cited 2022 Feb 23];22(42):73–95. Available from: <https://ojs.ehu.eus/index.php/Zer/article/view/17833>
87. Cambronero Saiz B, Gómez Nieto B. El uso de redes sociales y su implicación para la comunicación en salud. Revisión bibliográfica sobre el uso de Twitter y la enfermedad del cáncer. *Doxa Comunicación Revista Interdisciplinaria de Estudios de Comunicación y Ciencias Sociales* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2022 Feb 22];33:377–92. Available from: <http://hdl.handle.net/10637/13160>
88. Rivera Salas PE. Infografías en salud publicadas por organizaciones y autoridades sanitarias en la red social Pinterest. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información* [Internet]. 2019 May [cited 2022 Feb 23];7(13):92–100. Available from: <https://www.riti.es/ojs2018/inicio/index.php/riti/article/view/155>
89. Gomez Vasquez LM, Prieto Rico A, Borges Tavarez RW. Tuits saludables: El uso e importancia de Twitter para la prevención en salud. *Contratexto* [Internet]. 2017 Dec 21;(028):17–43. Available from: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/contratexto/article/view/1554>
90. Ros Navarret R. Blogs y redes sociales como herramienta de difusión de cuidados basados en la evidencia: el caso de Cuidando neonatos. *Rev Pediatr Aten Primaria* [Internet]. 2019 [cited 2022 Feb 23];21(83). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7991207>
91. Paul J, Boraas CM, Duvet M, Chang JC. YouTube and the single-rod contraceptive implant: a content analysis. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care* [Internet]. 2017 Jul 1;43(3):195. Available from: <http://jfprhc.bmj.com/content/43/3/195.abstract>
92. Teoh D, Shaikh R, Schnaith A, Lou E, McRee AL, Nagler RH, et al. Evaluation of graphic messages to promote human papillomavirus vaccination among young adults: A statewide cross-sectional survey. *Prev Med Rep* [Internet]. 2019 Jan 11;13:256–61. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30723659>
93. Zhapa-Bravo CM, Ochoa-Encalada SC. Educación sexual y redes sociales: Estrategia innovadora para prevenir el embarazo adolescente. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía* [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2022 Feb 22];6(3):379. Available from: <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/1318>
94. Sebastián Vicente MP. Los grupos de apoyo a la lactancia materna como iniciativas de participación y promoción de la salud en la comunidad. *Dilemata* [Internet]. 2017 [cited 2022 Feb 24];(25):227–38. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=6124277>
95. Gholamian A, Bahrami M, Sherbafchi MR, Namnabati M. Effect of a self-help educational program with peer group on anxiety of mothers of children with cancer: A clinical trial

- study. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2021 Aug 31;10:295. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34667795>
96. Morales Rodríguez AM, Morales Rodríguez FM, Molero Jurado M del M, Pérez Fuentes M del C, Gázquez Linares JJ, Barragán Martín AB, et al. Cómo las TIC y redes sociales ayudan al afrontamiento del cáncer: una experiencia educativa/formativa (Rose Project). In: *Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital* [Internet]. 2016 [cited 2022 Feb 22]. p. 111–6. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=5827501>
  97. Zafra Cremades S. Redes sociales para la prevención del suicidio juvenil. 3 c TIC: cuadernos de desarrollo aplicados a las TIC [Internet]. 2019 [cited 2022 Feb 23];8(2):54–69. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=7001109>
  98. Delanerolle G, Yang X, Shetty S, Raymont V, Shetty A, Phiri P, et al. Artificial intelligence: A rapid case for advancement in the personalization of Gynaecology/Obstetric and Mental Health care. *Womens Health (Lond)* [Internet]. 2021 [cited 2022 Feb 24];17:17455065211018112–17455065211018112. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33990172>
  99. Sancho Escrivá JV, Fanjul Peyró C, de la Iglesia Vayá M, Montell JA, Escartí Fabra MJ. Aplicación de la Inteligencia Artificial con Procesamiento del Lenguaje Natural para textos de investigación cualitativa en la relación médico-paciente con enfermedad mental mediante el uso de tecnologías móviles. *Revista de Comunicación y Salud* [Internet]. 2020 Aug 6 [cited 2022 Feb 24];10(1):19–41. Available from: <http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/199>
  100. Ávila-Tomás JF, Olano Espinosa E, Minué Lorenzo C, Martínez Suberviola FJ, Matilla Pardo B, Serrano Serrano ME, et al. Dejal@Bot: Un chatbot aplicable en el tratamiento de la deshabituación tabáquica. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)* [Internet]. 2020 May 30 [cited 2022 Feb 24];5(1):33–41. Available from: <http://hdl.handle.net/10017/43139>
  101. Emin EI, Emin E, Papalois A, Willmott F, Clarke S, Sideris M. Artificial Intelligence in Obstetrics and Gynaecology: Is This the Way Forward? *In Vivo* [Internet]. 2019;33(5):1547–51. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31471403>
  102. Davidson L, Boland MR. Enabling pregnant women and their physicians to make informed medication decisions using artificial intelligence. *J Pharmacokinet Pharmacodyn* [Internet]. 2020/04/11. 2020 Aug;47(4):305–18. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32279157>
  103. Wu GG, Zhou LQ, Xu JW, Wang JY, Wei Q, Deng YB, et al. Artificial intelligence in breast ultrasound. *World J Radiol* [Internet]. 2019 Feb 28;11(2):19–26. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30858931>
  104. García Bermúdez I, González Manso M, Sánchez Sánchez E, Rodríguez Hita A, Rubio Rubio M, Suárez Fernández C. Utilidad y aceptación del seguimiento telefónico de un asistente virtual a pacientes COVID-19 tras el alta. *Revista Clínica Española* [Internet]. 2021 Oct 1 [cited 2022 Feb 24];221(8):464–7. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0014256521000515>

105. Organización Mundial de la Salud. Inicio [Internet]. 2022 [cited 2022 Mar 2]. Available from: <https://www.who.int/>
106. Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria. Consejería de Sanidad de Cantabria - Portada [Internet]. 2021 [cited 2022 Mar 2]. Available from: <https://saludcantabria.es/>
107. Escuela Cántabra de Salud. Bienvenida [Internet]. 2016 [cited 2022 Mar 2]. Available from: <https://www.escuelacantabradesalud.es/informacion-general-bienvenida>
108. Escuela Cántabra de Salud. Consejo sanitario [Internet]. 2019 [cited 2022 Mar 2]. Available from: <https://www.escuelacantabradesalud.es/consejo-sanitario>
109. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. Visión y Objetivo [Internet]. 2019 [cited 2022 Mar 10]. Available from: <https://aeem.es/aeem/vision-y-objetivo/>
110. Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas. Quiénes somos [Internet]. 2018 [cited 2022 Mar 10]. Available from: <https://fhoemo.com/fhoemo-quienes-somos-osteoporosis/>
111. Sociedad Española de Contracepción. Qué es [Internet]. 2014 [cited 2022 Mar 10]. Available from: <http://sec.es/sec/que-es/>
112. Sociedad Española de Contracepción. En Anticoncepción Vive tu Vida [Internet]. 2014 [cited 2022 Mar 15]. Available from: <http://enanticoncepcionvivetuvida.es/>
113. Fundación 1000 sobre Defectos Congénitos. Quiénes somos [Internet]. [cited 2022 Apr 19]. Available from: <http://www.fundacion1000.es/quienes-somos>
114. Federación Española de Cáncer de Mama. Quienes somos [Internet]. 2022 [cited 2022 Mar 15]. Available from: <https://www.fecma.org/quienes-somos/>
115. Asociación Española Contra el Cáncer. Nuestra Misión [Internet]. 2021 [cited 2022 Mar 15]. Available from: <https://www.contraelcancer.es/es/sobre-nosotros>
116. Asociación Española Contra el Cáncer. Home [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 18]. Available from: <https://blog.contraelcancer.es/>
117. Asociación de Afectados por el Cáncer de Ovario. La asociación [Internet]. 2021 [cited 2022 Mar 15]. Available from: <https://www.asociacionasaco.es/asociacion/carta-de-la-presidenta/>
118. Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Prevención del Maltrato Infantil. Historia de CAVAS Cantabria [Internet]. 2015. [cited 2022 Mar 16]. Available from: <https://cavascan.org/historia/>
119. Asociación Cántabra de Matronas. Quiénes somos [Internet]. 2021 [cited 2022 Mar 16]. Available from: <https://www.matronascantabria.com/asociacion/quienes-somos/>
120. AMARA Cantabria. Conócenos [Internet]. [cited 2022 Mar 16]. Available from: <https://amaracantabria.org/conocenos/>
121. Fundación Unoentrecienmil. Qué es Mi peque tiene cáncer [Internet]. [cited 2022 Apr 20]. Available from: <https://mipequetienecancer.org/que-es-mi-peque-tiene-cancer/>

122. Asociación Consuelo Berges de Mujeres Separadas y/o Divorciadas. La asociación [Internet]. [cited 2022 Apr 16]. Available from: <http://consueloberges.com/index.php/inicio/la-asociacion>
123. Asociación La Buena Leche. Sobre la asociación [Internet]. 2022 [cited 2022 Apr 16]. Available from: <https://www.labuenaleche.org/quienes-somos/>
124. Asociación La Buena Leche. Página Principal [Internet]. 2022 [cited 2022 Apr 20]. Available from: <https://compartiendocrianza.blogspot.com/>
125. APILAM (Asociación para la promoción e investigación científica y cultural de la lactancia materna). e-lactancia.org [Internet]. 2002 [cited 2022 Apr 16]. Available from: <https://e-lactancia.org/>
126. Breastcancer.org. Acerca de Nosotros [Internet]. 2022 [cited 2022 Apr 30]. Available from: <https://www.breastcancer.org/es/acerca-de-nosotros>
127. Nemours Children's Health. About KidsHealth [Internet]. 2022 [cited 2022 Apr 30]. Available from: <https://kidshealth.org/en/parents/about.html>
128. National Library of Medicine. Conozca más sobre MedlinePlus [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/acercade/general/acercademedlineplus/>
129. Fisioterapia Online. Nuestro proyecto [Internet]. 2016 [cited 2022 Apr 15]. Available from: <https://www.fisioterapia-online.com/nuestro-proyecto>
130. AMGEN. Inicio [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 15]. Available from: <https://protecturlife.eu/>
131. Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía. Actuación Sanitaria al Maltrato [Internet]. 2017 [cited 2022 Apr 20]. Available from: <http://www.calidadappsalud.com/distintivo/info?app=atencion-sanitaria-al-maltrato>
132. Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía. Escuela de Pacientes: Aula de Cáncer de Mama [Internet]. 2013 [cited 2022 Apr 20]. Available from: <http://www.calidadappsalud.com/distintivo/info?app=AulaCancerDeMama>
133. Servicio Cántabro de Salud. Cantabria+150 [Internet]. [cited 2022 Apr 25]. Available from: <https://www.scsalud.es/prof-Cantabria-150>
134. Servicio Cántabro de Salud. CARS Valdecilla (1.1.106) [Internet]. 2022 [cited 2022 Apr 23]. Available from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fieldeas.peris>
135. Tecnología AECC. Respirapp - Dejar de fumar (1.3.10.5) [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 30]. Available from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aecc.app.dejar.de.fumar.respirapp&gl=US>
136. Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía. Intimind [Internet]. 2018 [cited 2022 Apr 28]. Available from: <http://www.calidadappsalud.com/distintivo/info?app=Intimind>
137. Intimind. ¡Hola mundo! Esto es la senda [Internet]. 2016 [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://intimind.es/hola-mundo/>

138. Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía. Lady Pill Reminder [Internet]. 2014 [cited 2022 Apr 20]. Available from: <http://www.calidadappsalud.com/distintivo/info?app=LadyPillReminder>
139. Patient View. Period Tracker [Internet]. 2014 [cited 2022 Apr 20]. Available from: <https://myhealthapps.net/app/details/438/Period-Tracker>
140. Buenos Códigos S.L. Olimpia, educando desde la igualdad y los afectos (1.0.20) [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.buenoscodigos.sexsofia&gl=US>
141. awara labs. enREdate sin machismo [Internet]. 2022 [cited 2022 Apr 30]. Available from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.enredatesinmachismo.app>
142. Patient View. Squeezy [Internet]. [cited 2022 Apr 30]. Available from: <https://myhealthapps.net/app/details/588/Squeezy>
143. Olivera Belart N, [@comadronaenlaola]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/comadronaenlaola/>
144. Casadevall L, [@laiacasadevall\_matrona]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 May 2]. Available from: [https://www.instagram.com/laiacasadevall\\_matrona/](https://www.instagram.com/laiacasadevall_matrona/)
145. Padilla C, [@ohmama.matrona]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/ohmama.matrona/>
146. Gil L, [@matrona.marsupiales]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/matrona.marsupiales/>
147. Zarza I, [@irmazarza.matrona]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/irmazarza.matrona/>
148. Estévez C, [@llamaalamatronavigo]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/llamaalamatronavigo/>
149. del Valle L, [@laiacasadevall.matrona]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: [https://www.instagram.com/laiacasadevall\\_matrona/](https://www.instagram.com/laiacasadevall_matrona/)
150. Pajuelo E, [@actualidadmatrona]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/actualidadmatrona/>
151. Pajuelo E, [Actualidad Matrona]. Videos [Perfil de Youtube] [Internet]. [cited 2022 May 8]. Available from: <https://www.youtube.com/c/ActualidadMatrona/videos>
152. Quintana C, [@matronaparami]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/matronaparami/>
153. Efraty Shiran, [@shiranefraty]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 May 3]. Available from: <https://www.instagram.com/shiranefraty/>
154. García-Viso R, [@rocio.matrona]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 May 3]. Available from: <https://www.instagram.com/rocio.matrona/>

155. Landaeta Quintana R, [@lactomami]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/lactomami/>
156. Olave P, [@obstelacta]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/obstelacta/>
157. Fontana E, [@draelidafontana]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/draelidafontana/>
158. Amaro I, [@draisabelamaro]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/draisabelamaro/>
159. Peguero L, [@tuginecologard]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/tuginecologard/>
160. Henriquez A, [@dra.alexandra.henriquez]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/dra.alexandra.henriquez/>
161. Espinal N, [@dra.noelyespinal]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/dra.noelyespinal/>
162. Iglesias S, [@lamatronaresponde]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/lamatronaresponde/>
163. Najera M, [@dra.miriam.najera]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/dra.miriam.najera/>
164. Vidal L, [@tuinstagine]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/tuinstagine/>
165. Locascio A, [@dra\_locascio]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: [https://www.instagram.com/dra\\_locascio/](https://www.instagram.com/dra_locascio/)
166. Fernández C, [@dracandefernandez]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/dracandefernandez/>
167. Castro P, [@paloma.entrenavirtual.es]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/paloma.entrenavirtual.es/>
168. Cámara L, [@lauracamara.ginesex]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/lauracamara.ginesex/>
169. Fernández Á, [@farmaceuticofernandez]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.instagram.com/farmaceuticofernandez/>
170. Fernández Á, [@farmaceuticofernandez]. Videos [Perfil de TikTok] [Internet]. [cited 2022 May 5]. Available from: <https://www.tiktok.com/@farmaceuticofernandez?lang=es>
171. Gómez Ibáñez C, [@suddenly\_this]. Publicaciones [Perfil de Instagram] [Internet]. [cited 2022 Apr 28]. Available from: [https://www.instagram.com/suddenly\\_this/](https://www.instagram.com/suddenly_this/)