

SEMINARIO INFORMALMENTE EDUCANDO

Sofía Alejandra Niño Gamboa
Profesional de apoyo PSPIC
Secretaría de Salud de Boyacá

Existe una amplia gama de aplicaciones móviles que se pueden usar para el fomento de hábitos saludables las 10 que relaciono a continuación han tenido aceptación para mí y mi grupo de familiares y amigos cercanos por su versatilidad, fácil manejo, diseño entre otras características.

1. CoronApp



En época de pandemia la primera aplicación que tenemos todos en nuestros dispositivos es CoronApp, esta aplicación permite el registro de signos y síntomas sugestivos de COVID-19 y brinda algunas recomendaciones para la prevención, manejo y control de la enfermedad causada por el SARS-COV-2. De igual manera, esta respaldada por el Ministerio de Salud y Protección Social y en algunos lugares de trabajo se solicita el reporte diario a la plataforma.

2. Samsung health



Esta aplicación lleva un registro de actividades consumo de alimentos, tiempo de sueño, retos y tiempo de actividad física entre otros.

3. My fitnesspal



Contador de calorías también permite el escaneo de algunos alimentos por su código de barras para verificar la tabla nutricional

4. Nike Training Club



Entrenamientos gratuitos y programas para hacer actividad física en espacios abiertos y cerrados da consejos en temas de nutrición, sueño y actividad física

5. Yoga y meditación



Aplicación que permite el desarrollo de posturas, clases y prácticas de meditación

6. Nepturn Brain Games



Juegos mentales y de razonamiento que permiten fortalecer habilidades de agilidad mental, memoria y otros.

7. Sleep bot



Esta aplicación permite al usuario garantizar la higiene del sueño, consejos, música y sonidos relajantes, monitoreo de las horas de sueño entre otras.

8. Nooddle



Es una aplicación en la cual se escriben los alimentos disponibles y brinda recetas e ideas de cocina saludable

9. kinect training



10. Kinect sports



Si bien no son aplicaciones son herramientas que usamos en familia para crear rutinas personalizadas de ejercicio según las características de cada uno de nosotros y podemos realizarlas en familia, por el Kinect se verifica si estamos realizando de manera adecuada los diferentes movimientos y siempre pasamos horas jugando, riendo y sudando