



Adult education on **digital**, **health** and **data** literacy for citizen empowerment

**Cómo mejorar las competencias digital,
sanitaria y de datos**



Co-funded by
the European Union

INFORMACIÓN

This report summarises the results of the research activities carried out in Portugal, The Netherlands, Spain, Romania and Germany within the Erasmus+ project **TRIO: Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment** (cooperation partnerships in adult education programme under grant agreement no. KA220-ADU-000033817.). More information is available at <https://trioproject.eu/>.

SOCIOS Y CONTACTOS



**INESC TEC - INSTITUTO
DE ENGENHARIA DE SISTEMAS
E COMPUTADORES,
TECNOLOGIA E CIÊNCIA**
PORTUGAL
Organización coordinadora

inesctec.pt



**AFEdemy - Academy
on age-friendly
environments
in Europe BV**
NETHERLANDS

afedemy.eu



**BOKTechnologies
& Solutions SRL**
ROMANIA

boktech.eu



SHINE 2EUROPE, LDA
PORTUGAL

shine2.eu



**CETEM - Centro Tecnológico
del Mueble y la Madera
de la Región de Murcia**
SPAIN

cetem.eu



**ISIS - Institut für Soziale
Infrastruktur gGmbH**
GERMANY

isis-sozialforschung.de

AUTORES

AFEDEMY – Academy on age-friendly environments in Europe BV

www.afedemy.eu

Dieuwertje van Boekel

dieuwertje@afedemy.eu

Jonas Bernitt

jonas@afedemy.eu

Patricia Lucha

patricia@afedemy.eu

Willeke van Stalduinen

willeke@afedemy.eu

Javier Ganzarain

javier@afedemy.eu



SOCIOS CONTRIBUIDORES**Carina Dantas**

SHINE

✉ carinadantas@shine2.eu

Natália Machado

SHINE

✉ nataliamachado@shine2.eu

Camelia Ungureanu

BOKTech

✉ unguoreanu@bok.gr

Otilia Kocsis

BOKTech

✉ okocsis@bok.gr

Vasileios Kladis

BOKTech

✉ kladis@bok.gr

Francisco Melero Muñoz

CETEM

✉ fj.melero@cetem.es

Maria van Zeller

INESCTEC

✉ maria.v.zeller@inesctec.pt

Marcel Neumann

ISIS

✉ neumann@isis-sozialforschung.de

Copyright © 2023 TRIO



This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 \(CC BY-NC 4.0\) International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Producido por la Comisión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Comisión Europea. La CE no puede ser considerada responsable de ellos.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

4. Cómo mejorar las competencias digital, sanitaria y de datos

4.1 Navegar por internet

¿Buscas información sobre salud? Puedes encontrarla en internet. En este apartado, aprenderás sobre navegadores y motores de búsqueda. Hay que saber dónde encontrar información fiable y cómo reconocer la desinformación tanto en sitios web como en redes sociales.

Cómo utilizar navegadores y motores de búsqueda para encontrar información relacionada con la salud



¿Por qué es importante saber navegar por internet?

El sistema sanitario está cada vez más digitalizado y la información general sobre enfermedades, diagnósticos y tratamientos ya es accesible en internet. Es fundamental que todas las personas sepan cómo moverse por este mundo de la salud digital. ¿Te gustaría saber cómo hacerlo?

El navegador

Para encontrar información sanitaria en internet, se necesitan unos conocimientos digitales mínimos, empezando por la herramienta principal: el navegador web. Para utilizar uno, lo primero es contar con una conexión a internet. Los navegadores más comunes son *Firefox*, *Google Chrome*, *Safari* y *Edge*. Son de descarga gratuita, aunque tu ordenador seguramente disponga de uno por defecto.



El motor de búsqueda



Internet está lleno de sitios web con información sanitaria, artículos de otros profesionales o experiencias personales que comparten otras personas. Para encontrar la información adecuada, puedes utilizar un motor de búsqueda, que te ofrecerá una **lista de resultados** en función de lo que hayas buscado. Los motores de búsqueda (buscadores) más conocidos son [Google](#), [Bing](#) y [Yahoo](#).



Ten en cuenta que los motores de búsqueda y los sitios web recopilan información personal, como la ubicación y el historial de búsqueda. Lo hacen colocando **cookies** en su ordenador. Las **cookies** pueden ser prácticas, porque guardan, por ejemplo, su nombre de usuario y contraseña en un determinado sitio web, para que no tenga que iniciar sesión cada vez. Sin embargo, también pueden utilizarse para dirigir publicidad o rastrear su comportamiento en línea. En la actualidad, los sitios web están obligados a permitirle elegir qué cookies quieres guardar al visitarlos por primera vez.



Los motores de búsqueda como [DuckDuckGo](#) y [Qwant](#) son buscadores **anónimos** que respetan la privacidad. Es decir, la información de tu búsqueda no se guardará y tus datos se mantendrán privados y no se cederán con fines comerciales. La desventaja es que estos buscadores no se pueden personalizar, no recibirás sugerencias de búsqueda y quizás necesites más tiempo para encontrar lo que buscas.

¿Sabías que...?

Ecosia es un **motor de búsqueda verde** que dona parte de sus ingresos en actividades de reforestación para combatir el cambio climático.

Desde que se fundó, se han plantado más de 170 millones de árboles en todo el mundo.



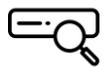
Elegir los términos de búsqueda adecuados

Para obtener un buen resultado, hay que elegir las palabras adecuadas en el buscador.

Algunos consejos para mejorar tus búsquedas son:

- Utiliza las sugerencias de búsqueda que aparecen mientras tecleas.
- Prueba diferentes términos en la búsqueda.
- Para excluir una palabra de la búsqueda, escribe un guion (-) delante de ella.
- Utiliza comillas para buscar frases exactas y para restringir la búsqueda.
- Utiliza los enlaces en la parte superior de la página para categorizar imagen/vídeo/compras/etc.
- Utiliza el botón «Herramientas de búsqueda» en la parte superior de la página para filtrar la búsqueda.
- Relaciona los términos de tu búsqueda con «AND» para obtener solo resultados que incluyan ambas palabras.
- Comprueba si hay anuncios. Normalmente, estos resultados se muestran en primer lugar, pero no tiene por qué ajustarse a tu búsqueda.
- Puedes encontrar más información en el siguiente enlace:

<https://support.google.com/websearch/answer/2466433?hl=nl>



Ahora estás preparado para realizar búsquedas en internet. Escribe los términos correctos en el buscador y presiona la tecla «Intro».

¿Quieres mejorar tu competencia digital? Aquí encontrarás más información y ofertas formativas en tu país:



<https://www.wie-digital-bin-ich.de/angebotsuebersicht?target=7>



<https://www.digisterker.nl/>



<https://portugaldigital.gov.pt/formar-pessoas-para-o-digital/oferta-de-formacao-em-competencias-digitais/cursos-gratuitos-de-formacao-digital/>



<https://digital-skills-romania.eu/>

<https://centrulupgrade.ro/>



<https://alfabetizaciondigital.fundacionesplai.org/>

<https://mejorconectados.com/>

Información fiable sobre la salud

Más del 50 % de los ciudadanos de la UE utilizan internet para buscar información sobre la salud. Hay muchas páginas médicas en internet, pero no toda la información resulta de confianza. ¿Cómo saber si un sitio web es fiable?

En primer lugar, hay que conocer el efecto negativo que tiene estar desinformado. En internet, circula información errónea sobre la salud.

La desinformación relacionada con la salud puede provocar:

- Problemas de salud mental
- Angustia durante situaciones concretas, como pandemias y emergencias sanitarias
- Desconfianza en el sistema sanitario y en las recomendaciones médicas
- Rechazo a los programas de vacunación
- Fomento del uso de tratamientos que no se han sometido a pruebas
- Interpretaciones erróneas de la información científica



¿Cómo saber si un sitio web es fiable?

Sigue estas ocho reglas para comprobarlo:

 **Regla 1. ¿Quién está detrás de la web?**

Para saber si un sitio web es fiable, hay que saber cuál es su objetivo: ¿informar al lector o vender un producto o servicio? Si hay publicidad en el sitio web, el objetivo es ganar dinero.

Comprueba siempre la dirección del sitio web (URL) para saber su procedencia. Por ejemplo:

Dirección web	Identificación
.es	Ciudadanos, residentes o empresas ubicadas en España
.eu	Ciudadanos, residentes o empresas ubicadas en la UE
.org	Organizaciones sin ánimo de lucro
.museum	Uso exclusivo de museos

Las extensiones como .com o .net son internacionales y pueden ser utilizadas por cualquier. Estas URL suelen utilizarse con fines comerciales. Ten en cuenta que, aunque el origen de un sitio web sea de confianza, la información puede no ser fiable.

 **Regla 2. ¿Quién ha redactado el contenido?**

Los autores se mencionan en la mayoría de los sitios web para poder comprobar si son expertos y profesionales o en qué organización trabajan. Busca la información de contacto, que suele figurar en los sitios web fiables.

 **Regla 3. Experiencias personales en cuestiones de salud**

Los problemas de salud y los síntomas cambian de una persona a otra. Si estás buscando en una plataforma en la que se comparten experiencias, como un blog, puede serte de ayuda o reconfortante, pero ten en cuenta que la experiencia de un problema de salud puede variar y los blogs no suelen estar redactados profesionales de la salud.

 **Regla 4. ¿La web permanece actualizada?**

El contenido de la web puede estar desactualizado y no corresponder ya a las últimas investigaciones. Busca información reciente sobre temas relacionados con la salud.

 **Regla 5. Presta atención a señales de alerta**

Esté atento a las señales de su navegador al acceder a un sitio web, como señales de advertencia.

 **Regla 6. Cuestiona el contenido del sitio web**

Ten cuidado si un sitio web ofrece información rápida, fácil o incluso milagrosa para curar una enfermedad. También si alguien ofrece un mismo tratamiento para distintas enfermedades. Evite la desinformación comprobando la información de otros sitios web.

 **Regla 7. Estilo de la redacción**

Si la información se da en un estilo sensacionalista, normalmente no tiene un propósito informativo y la información puede no ser fiable.

 **Regla 8. Pregunta a tu médico**

¿Tiene la consulta de su médico su sitio web propio? En caso afirmativo, es posible que se mencionen otros sitios web en los que puede obtener la información sanitaria que busca.

Páginas web con información sanitaria de confianza:



<https://gesund.bund.de/>



<https://www.thuisarts.nl/>



<https://www.sns.gov.pt/>



<https://www.sfatulmedicului.ro/> | <https://www.doc.ro/comunitati>



<https://medlineplus.gov/spanish/>

Cómo proteger tus datos personales sanitarios

- Nunca introduzcas información sensible a través de una red wifi pública. Esta información puede ser utilizada para identificarle o localizarle personalmente, o para recabar tus opiniones, creencias o datos sobre tu salud.
- Infórmate sobre el uso que hace el sitio web de tus datos personales. Los sitios web que incluyen una "s" después de "http" en sus direcciones (<https://>) cifran los datos que comparten, lo que dificulta que los piratas informáticos intercepten la información.
- Asegúrate de que el sitio web es seguro antes de introducir tu número de la Seguridad Social. Puedes llamar a tu médico, que te facilitará tus datos en vez de darte el código por internet.
- Lleva cuidado al compartir información en las redes sociales: no compartas datos personales, como tu dirección o número de teléfono.



Desinformación sobre la salud en las redes sociales

Las plataformas de redes sociales, como los sitios web o las aplicaciones, existen para **conectar a la gente y crear comunidades** en las que se puede intercambiar información. Pueden utilizarse para compartir información útil, mejorar los conocimientos y sensibilizar a las personas. Contribuyen a la comunicación y a la gestión del sistema sanitario. Como hemos visto en los capítulos anteriores sobre los sitios web, las redes sociales también corren el riesgo de ser una fuente de información engañosa.



¿Sabías que...?

Los enlaces y archivos adjuntos en correos electrónicos o mensajes en redes sociales pueden **infectar con un virus** a tu ordenador. Al hacer clic en un enlace, el navegador abre el sitio web y se propaga. Antes, hazte las siguientes preguntas: ¿espero algún correo electrónico?, ¿conozco al remitente y el contenido? Si no es así, puedes borrar el mensaje.



¿Qué son las noticias falsas?

Una noticia falsa es información que no es verídica, presentada tanto en texto como en imágenes o vídeos. Este tipo de información suele difundirse en las redes sociales. Existen dos tipos de información falsa:

Tipo 1 → Desinformación

Información falsa o fuera de contexto cuya intención es perjudicar o engañar a alguien. Suele utilizarse para influir en la opinión pública.

Tipo 2 → Información errónea

Información falsa que no se difunde a propósito, como ocurre cuando el autor hace una interpretación errónea o se añaden imágenes que no se corresponde con el artículo.



¿Cómo detectar noticias falsas?

- Cuidado con las fuentes anónimas y el estilo de redacción sensacionalista que genera pánico en el lector o desestima argumentos importantes. Seguramente, la información llamativa solo quiera atraer la atención del lector.
- ¿Puedes averiguar quién es el autor del artículo?
- Las imágenes pueden editarse y, por tanto, no siempre son fiables. ¿Puedes comprobarlo tú mismo: ¿compartieron otras fuentes la misma imagen y son fiables?

La misma lista de comprobación que utilizamos para verificar si un sitio web es fiable, también podemos aplicarla a las plataformas de las redes sociales:

Lista de comprobación rápida

1. ¿Quién es el encargado de la web?
2. ¿Quién redactó el contenido?
3. Experiencia personal en problemas de salud
4. ¿La web está actualizada?
5. Posibles señales de alarma
6. Cuestiona el contenido de la web
7. Estilo de redacción

RECOMENDACIONES. Busca información sobre la salud en internet igual que lo harías en un **libro**: comprueba el autor, si la información está actualizada y de dónde procede el contenido.

Utiliza la información para informarte. Recuerda siempre **contrastarla** con otras fuentes.

Ten cuidado con el uso de **ChatGPT** y otros *chatbots* porque la fuente de la información no es visible y podría ser poco fiable.

Ten cuidado al **comprar productos sanitarios** en internet. Hay muchos tratamientos en el mercado que son ineficaces e incluso

perjudiciales. Compra solo productos certificados en tiendas web conocidas y de confianza.

Si tienes cualquier duda, ponte en contacto con tu médico de cabecera.



4.2 Promoción de la salud y prevención de enfermedades

En este apartado, encontrarás información sobre opciones de vida saludables y medidas que puedes tomar para reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades.

Nutrición, deporte y estilo de vida: buenas prácticas y su importancia



Uno de los pilares básicos para llevar un estilo de vida saludable es una **buena alimentación**. El cuerpo humano es muy complejo y necesita el combustible adecuado para funcionar correctamente. No solo el cuerpo en su conjunto, sino también cada uno de sus órganos. Por lo tanto, es vital alimentarse con los nutrientes adecuados.

Una dieta saludable tiene beneficios físicos y mentales.

Beneficios físicos:

- Te aporta más energía y fuerza.
- Te ayuda a conseguir y mantener un peso saludable.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
- Contribuye a prevenir enfermedades y mejora la recuperación.
- Aumenta la esperanza de vida.
- Favorece el embarazo y la lactancia saludables.
- Favorece el crecimiento y el desarrollo cerebral de los niños.

Beneficios mentales:

- Mejora la concentración, la capacidad de atención y el tiempo de reacción.
- Reduce la depresión y la ansiedad.
- Mejora la función cerebral.
- Previene los cambios de humor.

¿Sabías que...?

A las mujeres les cuesta más perder peso que a los hombres, ya que estos tienen más músculos por naturaleza. Para mantenerlos, el cuerpo necesita quemar más calorías, incluso mientras duerme.

Así que, si quieres perder más peso, tienes que levantar más peso.





Una dieta poco saludable puede causar varios problemas de salud, como cardiopatías, algunos tipos de cáncer, diabetes de tipo 2 e hipertensión arterial. La salud es una de las principales preocupaciones de Europa; tanto es así que ha declarado la obesidad una epidemia. **Es la causa del 86 % de las muertes y del 77 % de las enfermedades en Europa**, porcentajes que aumentan cada año. El aumento de las tasas de obesidad no solo tiene graves consecuencias para la salud, sino que también sobrecarga al sistema sanitario; es decir, cuanta más personas tengan sobrepeso, menos gente podrá acceder a la asistencia sanitaria.

Pero **¿qué es una dieta saludable?** A veces, elegir los alimentos adecuados puede parecer una tarea científica, sobre todo, con toda la información que hay disponible en internet.

Aunque la nutrición es compleja, existen algunas reglas básicas que te guiarán para llevar una dieta saludable:



Regla 1. No ingerir más calorías de las que se consumen.



De media, una mujer gasta unas 2 000 calorías al día y un hombre unas 2 500 (aunque la cantidad exacta depende del peso, el nivel de actividad y la masa muscular). Si consumes más calorías de las que gastas, ganarás peso. Los alimentos ricos en grasas saturadas o azúcares añadidos contienen muchas calorías. Por ejemplo, un donut normal contiene unas 200 calorías y uno glaseado ¡contiene casi 500 calorías! Así que comprueba el envase de tus tentempiés antes de comerte uno.

Regla 2. Comer frutas y verduras, fibras, grasas saludables y proteínas.



Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y fibras que el organismo necesita para funcionar correctamente. Por ello, se recomienda comer, al menos, 250 gramos de verduras y 200 gramos de fruta al día. También es importante que sean variadas, ya que las vitaminas y minerales que contienen también cambian.



Las fibras son necesarias para una digestión sana y reducen el riesgo de cardiopatías, diabetes y cáncer de intestino. Se recomienda que las mujeres consuman 25 gramos al día y los hombres, 30 gramos de fibra. Están presentes en frutas, verduras, legumbres, patatas, frutos secos y productos integrales.



Las grasas insaturadas mejoran los niveles de colesterol en sangre y reducen el riesgo de cardiopatías. Los ácidos grasos omega-3 y -6 (grasas poliinsaturadas) son necesarias para un buen funcionamiento del cerebro. Se recomienda a las mujeres consumir entre 6 y 24 gramos de grasas buenas al día y a los hombres, entre 7,5 y 30 gramos. Este tipo de grasas se encuentra en el aceite vegetal, los frutos secos y las semillas, el pescado graso y el aguacate.



La piel, los músculos, los huesos y la sangre están hechos de proteínas. Por eso, es importante ingerir suficientes a través de la alimentación para que las células puedan renovarse. Se recomienda a los adultos ingerir 0,8 gramos de proteínas por kilo de peso corporal (± 50-70 gramos de proteínas al día). Contienen proteínas la carne magra, el pescado, los lácteos, los productos integrales, las legumbres y los frutos secos.

Regla 3. Evitar los alimentos procesados.



Los alimentos procesados son aquellos que han sido alterados durante su preparación. Cuantos más ingredientes impronunciables tenga un producto, más procesado suele ser. Los alimentos muy procesados no son saludables porque suelen contener más calorías y menos nutrientes. Esto significa que es más fácil engordar (véase la regla 1) pasando hambre porque el cuerpo no obtiene lo que necesita.

Regla 4. Una dieta saludable debe ser sostenible.



Hay una gran variedad de dietas. Algunas pueden dar resultados rápidos, pero son muy difíciles de mantener a largo plazo. Como consecuencia, las personas que siguen una dieta demasiado estricta suelen recuperar el peso que han perdido. Es mejor seguir un proceso lento y constante. Si quieres seguir una dieta, consulta a un especialista.

Para más información sobre dietas saludables, visita los siguientes sitios web según tu país:



<https://www.bzfe.de/>



<https://voedingscentrum.nl>



<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>



<https://mets.ro/> | <https://smartliving.ro/> | <https://www.csid.ro/dieta-sport/>



<https://nutricion.org/>



Además de una dieta sana, también es importante **mantenerse activo**. Esto incluye actividades de intensidad baja y moderada, como caminar, montar en bicicleta, nadar o limpiar la casa. Y actividades de intensidad alta, como correr, hacer deporte y subir escaleras.

Los **adultos** deben realizar al menos 2,5 horas de ejercicio moderadamente intenso a la semana, además de entrenamiento de fuerza y óseo dos veces por semana.

Los **niños** deben realizar al menos una hora diaria de ejercicio moderadamente intenso, además de actividades de entrenamiento de fuerza y óseo tres veces por semana.

Mantenerse activo tiene beneficios físicos y mentales.

Beneficios físicos:

- Mejora tu forma física y tu fuerza muscular y ósea.
- Reduce el riesgo de cardiopatías, diabetes de tipo 2, determinados tipos de cáncer y accidentes cerebrovasculares.
- Ayuda a prevenir enfermedades y mejora la recuperación.
- Aumenta la esperanza de vida y fomenta una vida sana.
- Mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas.

Beneficios mentales:

- Mejora la concentración y la confianza en uno mismo.
- Reduce el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Ralentiza el desarrollo de la demencia y la pérdida de memoria.
- Mejora el estado de ánimo y los sentimientos de felicidad.
- Ayuda a dormir mejor.

¿Sabías que...?

Realizar actividades de alta intensidad con regularidad reduce la tensión, incluso estando en reposo. De esta forma, disminuye el riesgo de infarto entre un 20 % y un 30 %.



Solemos pasar mucho tiempo sentados a causa del trabajo o de los estudios. El cuerpo humano está hecho para moverse, así que permanecer parados, tanto sentados como de pie, no es bueno para nosotros.

Permanecer inactivos durante mucho tiempo no es beneficioso por varios motivos:



Los músculos de las piernas y la columna vertebral necesitan movimiento para que la sangre fluya y las células absorban los nutrientes. La falta de movimiento puede provocarnos dolor de espalda, inflamación de las articulaciones, hinchazón de piernas o tobillos y varices.



Quando pasamos mucho tiempo sentados, la frecuencia cardíaca se ralentiza y llega menos oxígeno al cerebro. Esto genera fatiga y problemas para concentrarse.



Si no nos movemos, las fibras musculares se encogen y los ligamentos de las articulaciones se vuelven rígidos. La movilidad y flexibilidad se reducen y provocan un desequilibrio muscular y dolores.

Si quieres contrarrestar los efectos perjudiciales de permanecer sentado, muévete tres minutos cada hora.

Para leer más información sobre actividad física, visita los siguientes enlaces:



<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>



<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sport-bewegen-en-gezondheid>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>



<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/materiais-de-divulgacao/guias-para-avaliacao-e-aconselhamento-breve.aspx>



<https://mets.ro/>

<https://smartliving.ro/>

<https://qlife.ro/>

<https://www.csid.ro/dieta-sport/>



<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

<https://www.aeped.es/comite-actividad-fisica/>



Un estilo de vida saludable también incluye **dormir lo suficiente**. Es un hábito que solemos sacrificar por el ritmo de vida que llevamos, pero debemos prestarle la importancia que se merece.

Un adulto necesita una media de 7-9 horas de sueño al día, aunque estas necesidades variarán según la edad y el nivel de actividad física.

Dormir lo suficiente reporta beneficios físicos y mentales.

Beneficios físicos:

- Mejora el metabolismo y regenera los músculos y las células.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas.
- Ayuda a prevenir enfermedades y acelera la recuperación.
- Aumenta la esperanza de vida.

Beneficios mentales:

- Mejora la concentración.
- Reduce el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Mejora la memoria y aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Mejora el estado de ánimo y aumenta la felicidad.

¿Sabías que...?

Si no duermes lo suficiente, tu cuerpo consumirá glucosa para compensar la falta de energía. Esto puede derivar en una pérdida de peso.



La sociedad actual prácticamente obliga a las personas a dar el máximo cada día. Por ello, se suelen sacrificar algunas horas de sueño, lo cual puede aumentar el riesgo de sufrir o padecer:

- Agotamiento
- Depresión
- Demencia
- Daño cerebral
- Sobrepeso
- Problemas cardíacos



Algunas recomendaciones para **mejorar la higiene del sueño** son:

1: Haz ejercicio por la mañana o a primera hora de la tarde



Realizar ejercicio de media y alta intensidad reducirá el tiempo que tardas en dormirte y el que permaneces despierto por la noche. Evita el ejercicio a última hora de la tarde, ya que el cuerpo necesita un tiempo para relajarse antes de dormir.

2: No comas demasiado en las tres horas previas a irte a la cama



Si comes justo antes de irte a dormir, empezarás a hacer la digestión y te costará más conciliar el sueño. Cuando empiezas a dormirte, el cuerpo ralentiza la digestión. La comida que no se ha digerido permanece dentro, lo cual puede derivar en problemas digestivos.

3: Evita la cafeína, la nicotina y el alcohol por la tarde



La cafeína, la nicotina y el alcohol aumentan la frecuencia cardíaca y la tensión, lo que dificulta el sueño. Aunque es más fácil dormirse habiendo ingerido alcohol, el sueño será menos profundo y no descansarás lo suficiente.

4: Evita el uso de pantallas, como mínimo, una hora antes de irte a dormir



La luz azul que emiten las pantallas engaña al cerebro haciéndole creer que es de día. Así, el reloj biológico del organismo se altera y dificulta conciliar el sueño o estimula permanecer despierto.



Para leer más información sobre los hábitos del sueño, visita las siguientes páginas web:



<https://www.dgsm.de/gesellschaft/patienteninformationen/aktuelle-informationen>



<https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/slaap/>

<https://npokennis.nl/longread/7741/waarom-is-slapen-belangrijk>

<https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen>



[https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene do Sono.pdf](https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene_do_Sono.pdf)



<https://getvig.health/psihologie/somnul/>

<https://www.doc.ro/lifestyle/importanta-somnului-pentru-o-viata-sanatoasa>



<https://ses.org.es/>

<https://asenarco.es/>

En la última parte del apartado, hablaremos sobre los riesgos del tabaquismo y del consumo de alcohol. Sabemos que **fumar y beber son perjudiciales para la salud**. En el caso del tabaco, los riesgos se extienden también a las personas a tu alrededor, como tus familiares.

Los riesgos del tabaquismo activo y pasivo son:

- Daño en los pulmones y posibles problemas respiratorios y asma.
- Aumento del riesgo de padecer cáncer de pulmón, boca y garganta.
- Aumento del riesgo de padecer ataques al corazón, ictus o hipertensión (presión arterial alta).
- Posibles problemas oculares e incluso ceguera.
- Daño en el esmalte.
- Disminución de la fertilidad.



Los riesgos del consumo de alcohol son:

- Aumento del riesgo de padecer cáncer de pecho, de pulmón o de hígado.
- Aumento del riesgo de padecer tumores en la boca, la garganta, la laringe y el intestino.
- Posibles ictus, problemas de corazón o diabetes tipo 2.
- Posible aumento del riesgo de padecer demencia.
- Disminución de la fertilidad.
- Posible sobrepeso.



Para leer más información sobre el tabaquismo y el consumo de alcohol, visita los siguientes enlaces:



<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/alkohol/>

<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/tabak-und-nikotin/>



<https://www.rokeninfo.nl/>

<https://www.alcoholinfo.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/tema/dependencias/alcoolismo/>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/quer-deixar-de-fumar.aspx>



https://www.sfatulmedicului.ro/arhiva_medicala/alcoolul-si-fumatul

<https://sanatatea.com/pub/deprinderi-daunatoare.html>



<https://cnpt.es/>

<https://socioalcohol.org/>

¿Te gustaría dejar de fumar y de beber, pero no sabes cómo?

A continuación, te hablamos de los **Errores**! A origem da referência não foi encontrada..

Programas de prevención e intervención

Todos sabemos que **es importante llevar un estilo de vida saludable, aunque también que no resulta fácil**. Para tomar decisiones relacionadas con la salud, influyen muchos factores, como los sociales o económicos, el tiempo que tenemos o dónde vivimos. Hay que tener en cuenta que no todas las personas pueden acceder de forma equitativa a opciones saludables e incluso, para algunas, no existen.

Los programas de intervención y de prevención nos pueden guiar hacia un estilo de vida más saludable.

Los **programas de intervención** ofrecen ayuda y apoyo a las personas que tiene un estilo de vida poco saludable y desean cambiarlo.

Los **programas de prevención** ofrecen ayuda y apoyo a las personas para evitar el desarrollo de hábitos nocivos.



Existen programas de prevención e intervención para diferentes áreas:

	Consumo de alcohol		Prevención de caídas
	Abuso de drogas		Pérdida auditiva
	Tabaquismo		Protección contra el sol
	Sobrepeso y obesidad		Embarazo saludable
	Deporte y vida activa		Salud sexual
	Salud mental		Opciones sostenibles

¿Quieres encontrar un programa de intervención o prevención en tu país?
Infórmate en los siguientes enlaces:



<https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-16-mit-tipps-der-bzga-2020-endlich-rauchfrei-werden/>

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>

<https://www.dhs.de/suchthilfe/praevention-/-fruehintervention>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>



<https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview>

<https://www.thuisarts.nl/overgewicht-bij-volwassenen/ik-wil-misschien-meedoen-aan-leefstijl-programma>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/>



<https://www.sicad.pt/>



<https://cnas.ro/programe-nationale-de-sanatate-curative/>

<https://www.ms.ro/ro/informatii-de-interes-public/campanii-informare-educare-comunicare/>

<https://www.insmc.ro/programe-de-sanatate/programe-de-sanatate-finantate-de-ms/programele-nationale-de-sanatate-privind-bolile-netransmisibile/>



https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm/

https://pnsd.sanidad.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/ordentema_campaigna-programa.htm/

<https://www.injuve.es/node/38013>

Aplicaciones móviles para mejorar o controlar la salud



Hay un sinfín de aplicaciones que pueden contribuir a mejorar la salud. **Gracias a ellas, puedes realizar un seguimiento de tu salud, entender tus afecciones médicas o alcanzar tus objetivos deportivos.** Este tipo de aplicaciones te ayuda a controlar el progreso y mantener la motivación. Existen diferentes aplicaciones.

Algunas de las temáticas son:



Deporte → aplicaciones que permiten mejorar tu alimentación, tus hábitos de sueño o tu nivel de actividad.



Salud mental → aplicaciones que ayudan a reducir el estrés o la ansiedad, a mejorar en el trabajo o en la vida social, o a superar una pérdida.



Calidad de vida → aplicaciones que ofrecen información y permiten controlar el estado de salud, ejercicios de meditación y *mindfulness* o estiramientos.



Participación social → aplicaciones que ofrecen apoyo a cuidadores o familiares de personas con una enfermedad, en la comunicación o para contactar con otras personas.



Actividades diarias → aplicaciones para controlar la medicación, planificar tareas, localizar aseos públicos y controlar la radiación UV.

¿Sabías que...?

Un estudio relacionado con la pérdida de peso reveló que los participantes que utilizaron una aplicación para controlar su proceso perdieron casi 4 kg más.



Las aplicaciones para la salud contribuyen a llevar un estilo de vida más saludable. Sin embargo, debemos tener en cuenta que:

Los datos no son fiables al 100 %



Los dispositivos *wearable*, como los relojes inteligentes y los pulsómetros, miden algunos parámetros vitales, como la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal o la presión arterial. Sin embargo, no debemos confiar por completo en los datos que ofrecen. Este tipo de aplicaciones no reemplazan a los dispositivos médicos. Si crees que necesitas controlar tu salud, consulta antes a un profesional médico.

No todas las aplicaciones son efectivas



Muchas de las aplicaciones que hay disponibles no han sido creadas por profesionales de la salud. Aunque nos ayudan, debemos tener en cuenta que no se basan en investigaciones científicas. Es mejor utilizar aplicaciones que ofrecen o están respaldadas por profesionales de la salud.

Estas aplicaciones pueden recabar tus datos personales



Al igual que muchas otras aplicaciones, las dedicadas a la salud pueden utilizar tus datos personales para mejorar sus servicios. Aunque suelen ser fiables, te recomendamos que siempre compruebes qué tipo de datos recopilan y por qué. Asegúrate de leer los términos y condiciones, y deshabilitar las opciones que no desees.



¿Buscas una aplicación para la salud que sea fiable? Te ofrecemos algunas en los siguientes enlaces:



<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits-apps/>



<https://www.ggdappstore.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/guia/app-sns-24/>



<https://www.medlife.ro/articole-medicale/5-aplicatii-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/>

<https://www.catena.ro/cele-mai-bune-aplicatii-mobile-pentru-persoanele-cu-diabet>

<https://ehealthromania.com/aplicatii-medicale-mobile/>



<https://www.yeeply.com/blog/las-10-mejores-apps-de-salud-para-android/>

La importancia de los programas de vacunación



A raíz la pandemia de covid-19, se generó un intenso debate en torno a la vacunación. Algunas personas tenían miedo de que la vacuna se desarrollara demasiado rápido y causara efectos secundarios. Otras no entendían por qué tenían que vacunarse si no corrían ningún riesgo. **No entender este tipo de información perjudica a la sociedad.**

❖ ¿Por qué las vacunas son necesarias?

Para evitar que **enfermes**



Las vacunas protegen contra enfermedades que pueden derivar en estados graves o incluso causar la muerte. Algunos ejemplos son el sarampión, la meningitis, la neumonía, el tétanos, la poliomielitis y el covid-19. Si todos nos vacunamos, evitamos que las enfermedades se propaguen o fomentamos que puedan desaparecer.

Para evitar que **otros enfermen**



Hay enfermedades que quizás no sean peligrosas para ti, pero sí para otros. Podrías contraer una, ser asintomático y transmitirla. En la población, hay grupos como los bebés o las personas con alguna enfermedad o alergia, que no pueden vacunarse. Si el resto sí se vacuna, la enfermedad no se propaga y todos permanecemos protegidos. Este concepto se denomina inmunidad colectiva.

❖ ¿Cómo funcionan?



Las vacunas ayudan a que el sistema inmunitario combata a los patógenos, como las bacterias o los virus, que son microorganismos que pueden causar enfermedades. El sistema inmunitario crea de forma natural anticuerpos contra estos patógenos. Los anticuerpos son como soldados: destruyen cualquier amenaza. Cuando un patógeno causa una infección en el cuerpo por primera vez, el sistema inmunitario todavía no sabe qué anticuerpos generar. Mientras tanto, los patógenos pueden causar alguna enfermedad. Sin embargo, el sistema inmunitario es capaz de recordar los patógenos, por lo que, si vuelves a infectarte con ellos, sabrá qué anticuerpos generar.

Las vacunas solo contienen fragmentos débiles o inactivos de los patógenos o información esquemática. Con ellos, no contraes la enfermedad, pero el cuerpo aprende qué anticuerpos tiene que generar para defenderse.

En ocasiones, necesitarás varias dosis de una misma vacuna. De este modo, el sistema inmune podrá generar suficientes anticuerpos, que, además, recordará durante tiempo. Hay ciertos patógenos que pueden mutar, como el del covid-19. En estos casos, el sistema inmune tendrá que aprender a generar anticuerpos con ligeras modificaciones para combatir las mutaciones.



❖ ¿Tienen efectos secundarios?

Existe una probabilidad muy baja de que las vacunas produzcan efectos secundarios graves y es mucho menor que la de contraer la enfermedad. Los principales efectos secundarios son dolor en el brazo o fiebre, son temporales y más suaves. A menos que sufras alguna condición médica, **la mejor opción es vacunarse.**



¿Sabías que...

... la vacuna contra el covid-19 evitó 19,8 millones de muertes mundiales en 2020?



En internet, existe mucha información falsa en torno a las vacunas. Esto se debe a cómo los medios de comunicación y las redes sociales difunden las investigaciones científicas. Crear y probar vacunas es un proceso complicado que se simplifica para poder explicarlo a la sociedad. Confía solo en la información que se comparte en los sitios web de los gobiernos o de instituciones oficiales.

¿Quieres conocer más sobre la eficacia y la protección que ofrecen las vacunas? Lee este artículo de la Organización Mundial de la Salud (versión en inglés):

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/vaccine-efficacy-effectiveness-and-protection>

¿Tienes más dudas sobre las vacunas? Puedes consultar los siguientes enlaces:



https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html/

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/impfungen.html/>



<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/>

<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/vragen/>



<https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-de-vacinacao/normas-e-orientacoes.aspx/>



<https://vaccination-info.eu/ro>

<https://www.anm.ro/medicamente-de-uz-uman/farmacovigilenta/informatii-vaccinuri-covid-19/>

<https://www.cnscbt.ro/index.php/informatii-pentru-populatie/>



<https://www.aemps.gob.es/la-aemps/ultima-informacion-de-la-aemps-acerca-del-covid%E2%80%9119/vacunas-contrala-covid%E2%80%9119/como-funcionan-las-vacunas/>

4.3 Salud digital

¿Qué es la telemedicina?

En los últimos años, la **telemedicina** ha cobrado importancia entre los profesionales de la salud. El término hace referencia a la prestación de servicios médicos a distancia mediante la tecnología, como son las teleconsultas, las aplicaciones móviles o el seguimiento a distancia. En este capítulo, aprenderás qué tipos de telemedicina existen y cómo puedes beneficiarte de ellos.



Ventajas e inconvenientes

Con la telemedicina, podrás acceder a consultas por videollamada desde la comodidad de casa. Este servicio tiene ventajas e inconvenientes:

+ Ahorro de tiempo y dinero sin necesidad de desplazamientos ni de permanecer en salas de espera abarrotadas.

+ Elimina la distancia con pacientes que viven en áreas rurales o con pocos recursos donde no hay asistencia sanitaria.

+ Servicio ininterrumpido, que permite un acceso continuo a la asistencia sanitaria.

- No todos los reconocimientos médicos se pueden realizar por internet. Hay ciertas enfermedades que precisan un reconocimiento médico físico.

- Se necesitan habilidades digitales. Hacen falta una buena conexión a internet y experiencia utilizando dispositivos, como ordenadores o teléfonos inteligentes.

- Riesgo potencial para la privacidad y la seguridad. Los servicios deben cumplir con las normas de privacidad y seguridad necesarias para proteger los datos de los pacientes.

Recuerda: algunos exámenes médicos necesitan realizarse de forma presencial. Te aconsejamos que hables con tu centro de salud para conocer los servicios de telemedicina que ofrece y que mejor se adaptan a tus necesidades. Te recomendamos que siempre tengas un plan alternativo para la atención presencial.

¿Qué servicios ofrece la telemedicina y dónde?

Debido a la pandemia de Covid-19 y a la creciente escasez de profesionales y personal sanitario, muchos sistemas sanitarios se han digitalizado para ofrecer cada vez más soluciones de telemedicina. Actualmente, existen varios tipos, que se adaptarán a las distintas necesidades. A continuación, te ofrecemos una lista con algunas de ellas:



Teleconsultas. Son visitas médicas a distancia en la que pacientes y médicos se comunican mediante una videollamada. Los pacientes pueden hablar de sus síntomas e historial médico, y los médicos pueden hacer diagnósticos, prescribir medicamentos y ofrecer recomendaciones. En la página siguiente encontrarás instrucciones para realizar una teleconsulta.



Monitorización a distancia. El uso de dispositivos médicos para realizar un seguimiento a distancia. Por ejemplo, los pacientes con enfermedades crónicas, como diabetes o hipertensión, pueden medir en casa el nivel de azúcar o la presión arterial. Así, los médicos pueden ver los resultados y ajustar el tratamiento.



Telepsiquiatría. Prestación de atención psiquiátrica mediante la tecnología. Los pacientes psiquiátricos pueden recibir evaluaciones, asesoramiento y terapia por vídeo o teléfono, lo que resulta especialmente útil para quienes viven en zonas rurales o con un acceso reducido a este servicio. También existen aplicaciones de telepsiquiatría (ver capítulo **§Erro! A origem da referência não foi encontrada.**).



Telerrehabilitación. Consiste en vigilar y orientar a distancia a los pacientes que se recuperan de una lesión o una intervención quirúrgica. Los fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales pueden ofrecer ejercicios e instrucciones terapéuticas a través de vídeo, teléfono o texto y seguir la evolución de los pacientes con dispositivos como relojes inteligentes.



Teleasistencia en casos de emergencia. Consiste en la atención a distancia de pacientes en situaciones de emergencia, en la que médicos o profesionales de la salud pueden dar instrucciones de primeros auxilios o tratamiento de urgencia por vídeo o teléfono antes o mientras se traslada al paciente al hospital.

¿Cómo utilizar las teleconsultas?

Las teleconsultas son una forma de recibir asistencia médica por internet y se pueden realizar por correo electrónico, chat o videollamada. Son una forma práctica de acceder a los servicios médicos desde casa.

Con estos tres sencillos pasos, podrás realizar una teleconsulta:



PASO 1. Encuentra un proveedor. ¿Cómo ponerse en contacto con un médico a través de una teleconsulta?

Muchos médicos de cabecera utilizan un portal médico. Se trata de un sitio web seguro en el que puedes encontrar información sobre la salud, consultar tu historia clínica y solicitar la renovación de las recetas. Allí también puedes concertar citas, ya sea en línea o en persona. En algunos, también puedes enviar mensajes de texto a tu médico. Pregunta a tu médico si te puedes comunicar con él a través de uno y cómo acceder a él.

¿Quieres probar a realizar teleconsulta en tu país? Explora los siguientes enlaces:



<https://doktor.de/>



<https://home.mijngezondheid.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/servico/teleconsulta/>



<https://www.reginamaria.ro/clinica-virtuala/>

<https://www.medlife.ro/medlive/>

<https://clinica.medicentrum.ro/medicii-nostri/>



<https://www.europapress.es/murcia/noticia-sistema-teledermatologia-sms- evita-desplazarse-especialista-55-ciento-pacientes-20220404135542.html/>

PASO 2. Comprueba los requisitos técnicos. Antes de concertar teleconsulta con tu médico de cabecera, comprueba que dispones de la configuración adecuada. Necesitarás:



Una buena **conexión a internet** para realizar una videollamada.



Un dispositivo electrónico, como un **ordenador**, una **tablet** o un **teléfono inteligente**.

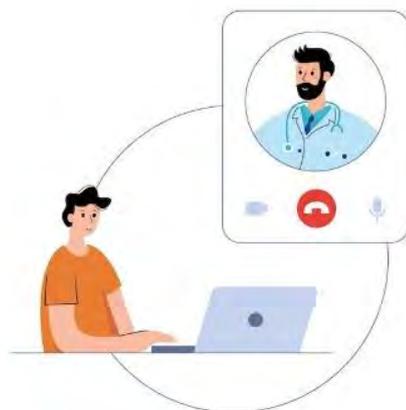


Un método de contacto con tu médico. La mejor opción son las **videollamadas**, ya que son más útiles los síntomas y hacer diagnósticos de forma visual.

En la siguiente tabla, encontrarás algunas de las aplicaciones que puedes utilizar para realizar videollamadas. No te olvides de comprobar previamente qué tecnologías están disponibles antes de concertar la cita.

Algunas aplicaciones para realizar videollamadas:

- Zoom - <https://www.zoom.us/>
- Go to Meeting - <https://www.goto.com/>
- Skype - <https://www.skype.com/>
- Microsoft Teams - <https://teams.microsoft.com/>



PASO 3. Prepara la cita. Una vez hayas elegido la aplicación y tengas una cita concertada con tu médico, asegúrate de tenerlo todo listo. Para realizar una teleconsulta, ten en cuenta lo siguiente:

- (1) En primer lugar, ten en cuenta tus necesidades médicas y escribe todas las preguntas que quieras hacerle al médico. De este modo, no te olvidarás de ningún punto importante durante la conversación y el médico podrá encontrar el mejor tratamiento. Recuerda enviar a tu médico todos los documentos o datos necesarios antes de la cita.
- (2) Busca un lugar adecuado para la cita, donde dispongas de una buena conexión a internet y libre de ruidos y molestias.



Con estas sencillas pautas, podrás realizar una teleconsulta. En ella, tu médico podrá realizar un diagnóstico y preparar un tratamiento adecuado. Podrá recetarte medicamentos, pedirte más pruebas o derivarte a un especialista. Si necesitas más pruebas, deberás ser capaz de entender los resultados. A continuación, encontrarás información al respecto.

¿Quieres mejorar tu competencia en salud digital? Encontrarás información y ofertas formativas en los siguientes enlaces:



<https://gesund.bund.de/gesundheitskompetenz-digital-staerken#angebote>

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/#gesundheitsportale>



<https://digivitaler.nl/>

<https://helpdeskdigitalezorg.nl/>



<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capacitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.aspx>

<https://www.splsportugal.pt>



<https://ehealthromania.com/>

<https://spatiulmedical.ro/categorie/e-health/>

<https://www.groupama.ro/ghiduri/telemedicina/>



<https://pydesalud.com/recursos-sobre-la-alfabetizacion-digital-sanitaria/>

Las pruebas médicas y sus resultados

Existe una gran variedad de pruebas médicas para evaluar diferentes aspectos de nuestra salud. Algunas de las más comunes son las pruebas de glucosa en sangre, los análisis de sangre, las tomas de tensión, los test de embarazo, las pruebas de drogas, las pruebas covid-19 y los autotest del VIH. El problema de estas pruebas es que entender los resultados puede ser todo un reto.

A continuación, encontrarás una breve explicación de las pruebas más comunes, enlaces útiles y algunas pautas para interpretar los resultados.



Cómo funcionan

Existen dos formas diferentes de analizar las pruebas sanitarias. Saber esto puede ayudarle a entender un poco mejor los resultados de la prueba.



Intervalos de referencia. Los valores de laboratorio pueden variar mucho en función del sexo, el peso, la edad y el estilo de vida, incluso en personas sanas. Para tener en cuenta estas variaciones, los expertos han definido los llamados intervalos o rangos de referencia o intervalos normales. Dentro de ellos, se encuentra la gran mayoría de los valores de personas sanas. Si el resultado de tu prueba se encuentra dentro de estos rangos, se considera anodino o normal. Por otro lado, los valores pueden denominarse notables o anormales si caen fuera de los rangos. Esta técnica se utiliza, por ejemplo, en los análisis de sangre.



Pruebas dicotómicas. Un método mucho más sencillo de evaluar las pruebas es la distinción entre positivo —la persona está enferma o tiene los agentes patógenos— y negativo —la persona no está infectada y no tiene agentes patógenos—. Los resultados de estas pruebas son mucho más fáciles de entender. Este método se utiliza, por ejemplo, para el covid-19 y los autotest del VIH.

Cuáles son las pruebas más comunes y cómo interpretarlas

Estas son algunas de las pruebas más comunes. Te ofrecemos una breve descripción de cada una y lo que miden.

Análisis de sangre



Los análisis de sangre (hemogramas) miden la composición de la sangre y son de los análisis más frecuentes. Ofrecen información general de las células de la sangre: glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas y pigmento rojo de la sangre. Entre otras, estos valores pueden indicar inflamación, anemia, carencia de nutrientes o una enfermedad infecciosa.

Prueba de glucosa



La prueba de glucosa en sangre mide cuánta glucosa hay en la sangre. La glucosa es un tipo de azúcar que constituye la principal fuente de energía del organismo. La prueba ayuda a medir el nivel de una hormona llamada insulina, que se encarga de transportar la glucosa de la sangre a las células. La prueba se utiliza principalmente para detectar la diabetes o la prediabetes.

Control de la presión arterial



La presión arterial (tensión) es el nivel con el que la sangre es presionada contra las paredes de las arterias. Las arterias transportan la sangre del corazón a otras partes del cuerpo. La presión arterial suele subir y bajar a lo largo del día, y cuanto más alta es, mayor es el riesgo de sufrir problemas de salud como cardiopatías, infartos e ictus.

Electrocardiograma



El electrocardiograma (ECG) es una prueba sencilla, rápida e indolora que registra la actividad eléctrica del corazón. Cada vez que el corazón late, se transmite una señal eléctrica que hace que las cuatro cavidades cardíacas se contraigan al ritmo adecuado y ayuda a que el corazón bombee sangre por todo el cuerpo. El ECG permite diagnosticar y controlar muchos tipos de cardiopatías y establecer su tratamiento.

Prueba del VIH



Esta prueba permite identificar anticuerpos contra el VIH en la sangre. Los anticuerpos pueden detectarse con una prueba de laboratorio semanas después de contraer la infección, como máximo, y con una prueba rápida tras doce semanas,

como máximo. Se recomienda realizarse una prueba del VIH si has mantenido relaciones sexuales sin protección.

Test de covid-19



Los test de covid-19 son una prueba sencilla que detecta la presencia de coronavirus en el cuerpo. Esta prueba se puede realizar en casa mediante un test de antígenos o en un centro de salud, donde realizan la prueba de forma más precisa (PCR). Un resultado positivo indica que tienes coronavirus. Comprueba la normativa y las recomendaciones de tu país para actuar en tal caso.

Imágenes 3D



En ocasiones, los resultados de las pruebas incluyen imágenes 3D, como ocurre en las resonancias magnéticas, las tomografías computarizadas o las ecografías en 3D. Este tipo de tecnologías son más complejas, pero ofrecen una mejor representación interna del cuerpo humano, por lo que los especialistas entenderán mejor qué problema o enfermedad tienes.

Si quieres más información acerca de las pruebas médicas y sus resultados, visita los siguientes enlaces:



<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerperwissen/laborwerte-richtig-verstehen/>

<https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/>



<https://www.rivm.nl/gezondheidstesten/uitslag>

<https://labuitslag.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/servico/resultados-dos-exames-eletronicos/>



<http://www.mymed.ro/analize-medicale-explicite-pentru-pacient-ghid-de-interpretare-a-analizelor-uzuale1.html/>

<https://www.csid.ro/analize-medicale/>



<https://muysaludable.sanitas.es/salud/interpretar-analisis-sangre/>

4.4 Documentos sanitarios: uso y protección de datos

¿Qué son las historias clínicas de los pacientes?

En Europa, la historia clínica se usa cada vez más, ya que muchos países pretenden modernizar su sistema sanitario y mejorar la atención al paciente utilizando tecnologías sanitarias. Este documento permite tanto a los pacientes como a los profesionales de la salud almacenar y acceder digitalmente a los datos sanitarios. Los dos tipos más comunes son:



La **historia clínica digital** (HCD) es un registro digital del historial del paciente, que incluye planes de tratamiento, resultados de pruebas, recetas y otra información relacionada con su salud. Normalmente, la crean y gestionan los proveedores y organizaciones sanitarias, como hospitales o clínicas privadas, y se utilizan para almacenar y compartir información sobre los pacientes entre los profesionales de la salud.



El **registro personal de salud** (RPS) contiene la misma información que la historia clínica digital, pero es el paciente quien lo gestiona y controla, también con la ayuda de un profesional de la salud. Los RPS están diseñados para que los pacientes sean independientes gestionando la información sobre su salud y compartiéndola con los profesionales médicos.

La historia clínica en tu país

El acceso y el modo en que se comparte la información sanitaria varía según el país. A continuación, te ofrecemos un resumen del historial médico y la protección de esos datos en cada país socio de TRIO (Alemania, Países Bajos, Portugal, Rumanía y España): qué documento se utiliza, cómo acceder a él (portal) y cómo se garantiza la protección de los datos.



ALEMANIA

Historia clínica. Desde principios de 2021, Alemania cuenta con el Elektronische Patientenakte (ePA), que puede considerarse el primer gran avance hacia un sistema sanitario digitalizado. Desde entonces, los pacientes tienen derecho a que su aseguradora sanitaria cree electrónicamente dicho expediente, aunque mantenerlo no es obligatorio. Los pacientes también deben completar sus datos en la historia clínica. Esto incluye resultados de pruebas, diagnósticos o cartas del médico. Los datos que no estén disponibles digitalmente deben convertirse a formato digital por los pacientes mediante documentos escaneados o fotografías. Además, son los pacientes quienes determinan qué datos quieren revelar a quién y qué datos se eliminarán.

Portal de acceso a la historia clínica. Las compañías de seguros médicos son quienes crean el documento ePA bajo petición de los pacientes. Por ello, el portal que utilizará para gestionarlo dependerá de su aseguradora. En el siguiente enlace, puede consultar qué portales están disponibles para cada seguro.

- <https://www.gematik.de/anwendungen/e-patientenakte/epa-app/>

Protección de datos. Si un profesional de la salud desea recibir información sobre un paciente, no tiene acceso automático al ePA correspondiente. Son los pacientes quienes otorgan el acceso mediante la asignación de un PIN, que puede utilizar el profesional activarlo. Además, el paciente puede establecer un acceso parcial a los datos. Con ello, se pretende evitar el uso indebido de los datos personales. Aunque el sistema existe desde hace casi dos años, sigue siendo un gran desconocido para la población. Solo un porcentaje pequeño conoce este servicio, por lo que muy pocos están ya familiarizados con la información o con la protección de sus datos clínicos.



PAÍSES BAJOS

Historia clínica. En los Países Bajos, la información médica se almacena en una historia clínica electrónica en la consulta del médico de cabecera o de la farmacia habitual. Todo ciudadano tiene derecho a consultar el documento, corregir errores y solicitar que se elimine información. El acceso de profesionales de la salud solo es posible si necesitan recetar una medicación.

Portal de acceso a la historia clínica. Desde el 1 de julio de 2020, todos los ciudadanos neerlandeses pueden consultar sus datos sanitarios en internet. Tienen dos métodos de acceso: a través de un portal del paciente o a través de un entorno sanitario personal (PGO). Un portal del paciente es un sitio web seguro o una aplicación de un proveedor sanitario concreto, como el médico de cabecera. En él, las personas pueden consultar, por ejemplo, su historia clínica, concertar citas, pedir medicamentos, recibir resultados de pruebas y hacer preguntas a un profesional sanitario. El portal del paciente depende del proveedor sanitario. Suele indicarse en su página web.

Un entorno sanitario personal (PGO) es una web o aplicación segura en la que se recopilan datos médicos de varios profesionales de la salud, como un médico de cabecera, el hospital y el fisioterapeuta. Así, se obtiene una visión global mejorada. Los pacientes también pueden añadir datos, como los valores de la presión arterial o los medicamentos sin receta. Además, pueden elegir un PGO, pero no todas las organizaciones sanitarias están conectadas con uno. Cada vez es más frecuente que los cuidadores estén a favor del PGO. Para obtener más información y comprobar si su médico tiene acceso, consulte el siguiente enlace: <https://www.pgo.nl/>

Los Países Bajos también tienen una infraestructura sanitaria llamada «het landelijke schakelpunt» (LSP). Se trata de una red segura a la que pueden conectarse los profesionales sanitarios para compartir información médica. Sin embargo, la LSP no es una base de datos, puesto que los datos no se almacenan. El médico de cabecera puede registrar el número de servicio al ciudadano (BSN) de un paciente en el LSP, que se almacenará en un índice de referencias. Buscando en el BSN de un paciente, el profesional sanitario puede acceder a la información médica que está a su disposición.

Protección de datos. El acceso a los datos médicos de los pacientes solo es posible por profesionales sanitarios y en caso de que necesiten recibir un tratamiento. Cualquier otra información médica solo puede compartirse previa autorización explícita del paciente. Las compañías de seguros médicos no tienen acceso a estos datos.



PORTUGAL

Historia clínica. En Portugal, la información médica de cada ciudadano se almacena en su HCD para mejorar la prestación de servicios sanitarios. En este documento, los profesionales sanitarios pueden registrar y compartir información sanitaria entre el paciente, otros profesionales sanitarios y entidades que prestan servicios sanitarios.

Portal de acceso a la historia clínica. Los ciudadanos pueden acceder a su historia clínica a través de la plataforma SNS 24. En el «Área Personal» de la plataforma, cada ciudadano tiene acceso a sus datos médicos, que incluyen consultas, recetas, cirugías, pruebas, el certificado digital covid-19 y la historia clínica. También es posible conceder o cambiar el permiso de acceso a esta información.

- <https://www.sns24.gov.pt/>

Protección de datos. El HCD portugués es seguro, pues cumple con los requisitos de la Comisión Nacional de Protección de Datos.

La información sanitaria engloba una serie de datos asociados a la salud de una persona, como los que se han mencionado, y pertenece al paciente. En general, los pacientes tienen derecho a acceder a toda su información, salvo en determinadas ocasiones en las que el acceso podría perjudicar gravemente su salud mental. En el caso de una persona fallecida, los familiares pueden acceder a su información si se demuestra un interés directo, personal, legítimo y pertinente, por ejemplo, para emprender acciones legales o proteger sus derechos.



RUMANÍA

Historia clínica. La ley de agosto 2018 establecía el marco legal para implantar el HCD del paciente, aunque la única versión que existe a nivel nacional se creó en noviembre de 2021, en versión de pruebas. Dicha versión solo implementa una sección relacionada con los datos médicos de emergencia. A falta de un sistema nacional de información sanitaria, la información de los pacientes se almacena digitalmente de forma fragmentada, en las historias clínicas de los proveedores de asistencia sanitaria. Los pacientes son los responsables de controlar su información y de llevar copias de sus datos médicos, como los resultados en papel de sus análisis de sangre o la información en CD/DVD de los TAC.

Portal de acceso a la historia clínica. Los ciudadanos pueden acceder a su historial médico a través del portal de la HCE de su sistema nacional de salud. Sin embargo, el portal se ha creado recientemente, y su uso y disponibilidad depende del uso que le dé el médico de cabecera, ya que aún no es obligatorio que los proveedores de asistencia sanitaria pública lo utilicen. El acceso a la HCE solo es posible cuando el médico de cabecera crea el registro.

<https://ehr.des-cnas.ro/cnasportalext/index.html#/acces/>

Protección de datos. Los datos personales de los pacientes permanecen seguros y protegidos de acuerdo con la Autoridad Nacional Supervisora del Tratamiento de Datos Personales.

<https://www.dataprotection.ro/>



Historia clínica. En España, el sistema sanitario está descentralizado en las 17 comunidades autónomas. Cada región tiene potestad para establecer su propio sistema sanitario, mientras que el Estado mantiene el control estableciendo las bases y llevando la coordinación general de las cuestiones sanitarias. En 2007, se tomó la decisión de crear un sistema común de HCE que permitiera el intercambio de datos entre regiones. Este sistema se denomina *Historia Clínica del Sistema Nacional de Salud* (HCDSNS).

Portal de acceso a la historia clínica. Los usuarios pueden acceder a sus datos médicos a través del portal del SNS en el que esté registrada su tarjeta sanitaria. Estos portales varían según la región, aunque, de forma general, suelen incluir funciones como consultar el médico de cabecera, concertar y gestionar citas médicas y acceder a la historia clínica, que incluye datos como resultados de pruebas, tratamientos, información sobre alergias, episodios activos y anteriores, instrucciones previas, cartilla de vacunación, alertas, diagnósticos, grupo sanguíneo y recetas.

Protección de datos. La identidad tanto de los usuarios como de los profesionales de la salud debe verificarse antes de que puedan hacer uso del HCDSNS. La responsabilidad recae en las autoridades regionales. Los ciudadanos pueden controlar qué instituciones tienen acceso a sus datos para poder verificar su legitimidad. Además, tienen derecho a limitar el acceso a parte de sus datos a profesionales que no los traten de forma habitual. Sin embargo, los datos no pueden borrarse del expediente y los profesionales que accedan a él serán conscientes de que parte de la información está oculta.

Bibliografía

Imágenes

Las siguientes imágenes se han obtenido en <https://www.flaticon.com> (descarga gratuita):



https://www.flaticon.com/free-icon/germany_323332?term=flag+germany&page=1&position=7&origin=search&related_id=323332



https://www.flaticon.com/free-icon/netherlands_323275?term=flag+netherlands&page=1&position=2&origin=search&related_id=323275



https://www.flaticon.com/free-icon/portugal_197463?term=flag+portugal&page=1&position=5&origin=search&related_id=197463



https://www.flaticon.com/free-icon/romania_323296?term=flag+romania&page=1&position=5&origin=search&related_id=323296



https://www.flaticon.com/free-icon/spain_323365?term=flag+spain&page=1&position=7&origin=search&related_id=323365



https://www.freepik.com/free-icon/european-union_14269560.htm#query=flagbubble%20europe&position=10&from_view=search&track=ais



https://www.flaticon.com/free-icon/blood-donation_530420



https://www.flaticon.com/free-icon/sugar-blood-level_343104



https://www.flaticon.com/free-icon/blood-pressure_811932



https://www.flaticon.com/free-icon/cardiogram_94818



https://www.flaticon.com/free-icon/ribbon_101934



https://www.flaticon.com/free-icon/dentist-mask_91151

El resto de imágenes se ha obtenido en <https://www.freepik.com/> (bajo licencia).

- Neumann, Marcel, ed. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Germany. December 21, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf.
- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staaldunin, Bart Borsje, Javier Ganzarain, and Sandra De Clonie, eds. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report for the Netherlands.” December 19, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf.
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, and Maria van Zeller, eds. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report on digital health and data literacy | Portugal” December 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf.
- Kocsis, Otilia, ed. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Romania.” March 16, 2023. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf.
- Melero, Francisco, ed. TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Spain.” October 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL_vf.pdf.

4.1 Navigating the internet

- De Consumentenbond. “Wat zijn cookies?” Last updated November 9, 2022. <https://www.consumentenbond.nl/internet-privacy/wat-zijn-cookies>
- Bentzen, Naja, and Thomas Smith. “Countering the health ‘infodemic’.” EPRS | European Parliamentary Research Service, PE 649.369, April 2020. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATA\(2020\)649369_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATA(2020)649369_EN.pdf).
- World Health Organization. “Infodemics and misinformation negatively affect people’s health behaviours, new WHO review finds.” Published September 1, 2022. <https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>.
- National Institute on Ageing. “How To Find Reliable Health Information Online.” Content reviewed January 12, 2023. <https://www.nia.nih.gov/health/how-find-reliable-health-information-online>.

4.2 Health promotion and disease prevention

Nutrition, sport, and lifestyle: good practices and why this is important

- Voedingscentrum. “Waarom is gezond eten belangrijk?” Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-is-gezond-eten-belangrijk.aspx>.
- Centers for disease Control and Prevention. “Benefits of Healthy Eating.” Last reviewed May 16, 2021. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>.
- NHS Inform. “Health benefits of eating well.” Last updated January 4, 2023. <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/health-benefits-of-eating-well>.

- Sutter Health. "Eating Well for Mental Health." Accessed May 16, 2023. <https://www.sutterhealth.org/health/nutrition/eating-well-for-mental-health>.
- Voedingscentrum. "Schijf van Vijf-vak: groente en fruit." Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-in-de-schijf-van-vijf-en-wat-niet/groente-en-fruit.aspx>.
- Voedingscentrum. "Vezels." Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>.
- Voedingscentrum. "Onverzadigd vet." Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>
- Voedingscentrum. "Eiwitten." Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>
- Sport England. "How physical activity helps mental health." Accessed May 16, 2023. <https://www.sportengland.org/funds-and-campaigns/mental-health#how-physical-activity-helps-mental-health-5423>.
- Active Norfolk. "The Mental Benefits Of Sport." Published May 7, 2021. <https://www.activenorfolk.org/2021/05/mental-benefits-of-sport/>.
- Zilveren Kruis. "Lang achter elkaar zitten is ongezonder dan u denkt." Accessed May 16, 2023. <https://www.zilverenkruis.nl/consumenten/zorg-regelen/lang-achter-elkaar-zitten-is-ongezonder-dan-u-denkt>.
- Szczygieł, Elżbieta, Katarzyna Zielonka, Sylwia Mętel, and Joanna Golec. "Musculo-skeletal and pulmonary effects of sitting position-a systematic review." *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 24.1 (2017). <https://doi.org/10.5604/12321966.1227647>.
- Hirshkowitz, Max, et al. "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary." *Sleep health* 1.1 (2015): 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Hart Long centrum Leiden. "Een goede nachtrust." Accessed May 16, 2023. <https://hartlongcentrum.nl/leefstijl/slaperen/>.
- Freeman, Daniel, et al. "The effects of improving sleep on mental health (OASIS): a randomised controlled trial with mediation analysis." *The Lancet Psychiatry* 4.10 (2017): 749-758. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30328-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30328-0).
- Hosker, Daniel K., R. Meredith Elkins, and Mona P. Potter. "Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep." *Child and Adolescent Psychiatric Clinics* 28.2 (2019): 171-193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>.
- Bevers, Inge (Hersenstichting). "Slaaptekort is het nieuwe roken." Published May 26, 2020. <https://www.hersenstichting.nl/blogs/slaaptekort-is-het-nieuwe-roken/>.
- UMC Utrecht. "Slapen minstens zo belangrijk als eten." Published August 19, 2019. <https://www.umcutrecht.nl/nieuws/slaperen-minstens-zo-belangrijk-als-eten>.
- NPO kennis. "Waarom is slapen belangrijk?" Accessed May 16, 2023. <https://npokennis.nl/longread/7741/waarom-is-slaperen-belangrijk>.
- Harvard Health Publishing. "Does exercising at night affect sleep?" Published April 1, 2019. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/does-exercising-at-night-affect-sleep>.
- Gezondheidsplein. "Hoe beïnvloeden alcohol en cafeïne het inslapen en je nachtrust?" Last edited May 7, 2019. <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/goed-slaperen-zo-krijg-je-ee-goede-nachtrust/hoe-beinvloeden-alcohol-en-cafeine-het-inslaperen-en-je-nachtrust/item43857>.

- Mulla, Raminder. "Nicotine: how does it affect your sleep?" Last updated November 6, 2020. <https://www.sleepstation.org.uk/articles/health/nicotine-and-sleep/>.
- Thuisarts.nl. "Ik wil beter slapen." Last edited May 11, 2023. <https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen>
- Rijksoverheid. "Welke risico's loop ik als ik rook of meerook?" Accessed May 16, 2023. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/vraag-en-antwoord/welke-risicos-loop-ik-als-ik-rook-of-meerook>.
- Voedingscentrum. "Wat zijn de gevolgen van alcohol drinken?" Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-de-gevolgen-van-alcohol.aspx>.

Intervention and prevention programmes

- Dowler E. "Inequalities in diet and physical activity in Europe." *Public health nutrition*, 4, no. 2b (2001): 701-709. <https://doi.org/10.1079/phn2001160>.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport: Loket Gezond Leven. "Interventies zoeken." Accessed May 16, 2023. <https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview>.

Available phone applications to improve or track your health

- Husain, Iltifat, and Des Spence. "Can healthy people benefit from health apps?" *Bmj* 350 (2015). <https://doi.org/10.1136/bmj.h1887>.
- Scott, Karen, Deborah Richards, and Rajindra Adhikari. "A review and comparative analysis of security risks and safety measures of mobile health apps." *Australasian Journal of Information Systems* 19 (2015). <https://doi.org/10.3127/ajis.v19i0.1210>.
- Giota, Kyriaki G., and George Kleftharas. "Mental health apps: innovations, risks and ethical considerations." *E-Health Telecommunication Systems and Networks* 2014 (2014). <https://doi.org/10.4236/etsn.2014.33003>.

The importance of vaccination programmes

- World Health Organization. "Vaccines and immunization: What is vaccination?" Last updated August 30, 2021. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.
- Centers for Disease Control and Prevention. "Understanding How Vaccines Work." Last reviewed May 23, 2022. <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/understanding-vacc-work.html>.
- World Health Organization. "How do vaccines work?" Published December 8, 2020. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work>.
- [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(22\)00320-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(22)00320-6/fulltext)

4.3 Tele-health

- Telemedizin AOK. "Telemedizin: Definition, Grundlagen, Projekte." Accessed April 26, 2023. <https://www.aok.de/gp/aerzte-psychotherapeuten/telemedizin>.
- Gesund.bund. "Telemedicine: remote healthcare services." Published December 29, 2022. <https://gesund.bund.de/en/telemedicine#benefits>.

- Gajarawala, Shilpa N., and Jessica N. Pelkowski. "Telehealth benefits and barriers." *The Journal for Nurse Practitioners* 17, no. 2 (2021): 218-221. <https://doi.org/10.1016%2Fj.nurpra.2020.09.013>.
- Backenstrass, Matthias, and Markus Wolf. "Internetbasierte Therapie in der Versorgung von Patienten mit depressiven Störungen: ein Überblick." *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* 66, no. 1 (2017): 48-60. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000339>.
- Gesund.bund. "Emergency care from the tele-emergency service or tele-stroke unit." Published April 12, 2022. <https://gesund.bund.de/en/tele-stroke-unit-and-tele-emergency-doctor>.
- Mayo Clinic. "Tele-health: Technology meets care." Published June 18, 2022. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/tele-health/art-20044878>.
- Mandell, Brain F. "Understanding Medical Tests and Test Results." Last updated September 2022. <https://www.msmanuals.com/professional/special-subjects/clinical-decision-making/understanding-medical-tests-and-test-results>.
- Stiftung Gesundheitswissen. "Laborwerte richtig verstehen." Published April 1, 2021. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/laborwerte-richtig-verstehen>.

4.4 Health Records: Usage and Data security

- Gesund.bund. "The electronic patient record (ePA)." Published December 7, 2021. <https://gesund.bund.de/en/the-electronic-patient-record>.
- HealthIT.gov. "Electronic Medical Records." Accessed April 25, 2023. <https://www.healthit.gov/faq/what-are-differences-between-electronic-medical-records-electronic-health-records-and-personal>.
- Bincoletto, Giorgia. "Data protection issues in cross-border interoperability of Electronic Health Record systems within the European Union." *Data & Policy* 2 (2020): e3. <https://doi.org/10.1017/dap.2020.2>.
- Neumann, Marcel, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Germany. December 21, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf.
- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staalduinen, Bart Borsje, Javier Ganzarain, and Sandra De Clonie, eds. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report for the Netherlands." December 19, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf.
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, and Maria van Zeller, eds. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report on digital health and data literacy | Portugal" December 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf.
- Kocsis, Otilia, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Romania." March 16, 2023. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf.
- Melero, Francisco, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Spain." October 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL_vf.pdf.

- Health Information Institute. "NHS: Electronic Health Record system." Accessed June 23, 2023.
https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/HCDSNS_English.pdf

5.1 Results of the desk research

- Huvila, I., Hirvonen, N., Enwald, H., & R.M. Åhlfeldt, R. M. "Differences in health information literacy competencies among older adults, elderly and younger citizens." In *European Conference on Information Literacy*, 136-143. Springer: Cham, 2018.
- Vicente, M.R. & G. Madden. "Assessing eHealth skills across Europeans." *Health Policy and Technology* 6, no. 2 (2017): 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.04.001>.
- Enwald, H., Hirvonen, N., Kangas, M., Keränen, N., Jämsä, T., Huvila, I., & Korpelainen, R. "Relationship between everyday health information literacy and attitudes towards mobile technology among older people". In *European Conference on Information Literacy*, 450-459. Springer: Cham, 2017.
- Berger, T. & C.B. Frey. "Bridging the skills gap." *Technology, globalisation and the future of work in Europe: Essays on employment in a digitised economy* (2015): 75-79.
https://www.ippr.org/files/publications/pdf/technology-globalisation-future-of-work_Mar2015.pdf#page=79.
- Eurostat. "Transition from unemployment to employment by sex, age and duration of unemployment - annual averages of quarterly transitions, estimated probabilities." Accessed December 1, 2022.
https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSI_LONG_E01_custom_4017126/default/table?lang=en.
- Eurostat. "Employment by educational attainment level - annual data" Accessed November 22, 2022.
https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSI_EDUC_A_custom_3926932/default/table?lang=en.
- Lelkes, O. "Social participation and social isolation." *Income and living conditions in Europe* 217 (2010): 217-240.
<https://bristol.ac.uk/poverty/downloads/keyofficialdocuments/Income%20Living%20Conditions%20Europe.pdf#page=219>.
- Lin, T. K., Teymourian, Y., & M.S. Tursini. "The effect of sugar and processed food imports on the prevalence of overweight and obesity in 172 countries." *Globalization and health* 14, no. 1 (2018): 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12992-018-0344-y>.
- European Commission. *EU High Level Group of Experts on Literacy: Final Report 2012*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012. doi:10.2766/34382.
- Cuschieri, S., & J. Mamo. "Getting to grips with the obesity epidemic in Europe". *SAGE open medicine* 4 (2016). <https://doi.org/10.1177/2050312116670406>.
- Dowler, E. "Inequalities in diet and physical activity in Europe." *Public health nutrition*, 4, no. 2b (2001): 701-709.
- Vari, R., Scazzocchio, B., D'Amore, A., Giovannini, C., Gessani, S., R. & Masella. "Gender-related differences in lifestyle may affect health status." *Annali dell'Istituto superiore di sanita* 52, no. 2 (2016): 158-166. https://doi.org/10.4415/ANN_16_02_06.
- Kanter, R., & B. Caballero. "Global gender disparities in obesity: a review". *Advances in nutrition* 3, no. 4 (2012): 491-498. <https://doi.org/10.3945/an.112.002063>.



 trioproject.eu



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.