

Las cuatro principales tecnologías en salud mental



El sector del cuidado de la salud se ha visto provisto de varias tecnologías innovadoras. Sin embargo, por la naturaleza única que comparten sus patologías, el desarrollo tecnológico ha sido más difícil en el ámbito de la salud mental. Aun así, gracias a la investigación avanzada y a la concienciación de la población, cada vez existen más empresas que invierten en esta área terapéutica.

Antes de hacer nada, lo primero es escuchar al usuario. Esta es la gran premisa en la que se basa el artículo publicado en Health Affairs, How Google's "Ten Things We Know to Be True" could guide the development of Mental Health Mobile Apps"; (Cómo pueden las Diez cosas que sabemos que son ciertas de Google ser una guía para el desarrollo de aplicaciones de salud mental). Es una regla básica para la asistencia sanitaria para los problemas de alcoholismo, drogadicción, depresión, etc, puesto que requieren una constante comunicación con el paciente. Así, el conjunto de apps para salud mental han de pensar en el usuario primero, para que pueda entender su uso y valorar la eficiencia. De entre las muchas empresas desarrolladoras de tecnología proveedora de soluciones para tratar los posibles trastornos mentales, la revista Forbes destaca las cuatro más inquietantes del año 2016. +

PACIFICA

Esta aplicación móvil es un recurso útil para controlar la ansiedad, uno de los diagnósticos más predominantes dentro del sector psicológico. Ya que muchas personas padecen este trastorno y luchan día a día para controlarlo, la existencia de aplicaciones como Pacífica puede ayudar a mejorar sus vidas mediante tecnología terapéutica. Pacífica dispone de principios de terapia cognitivo-conductual (TCC), relajación y bienestar con el fin de romper el ciclo de la ansiedad. Gracias a proporcionar consejos de relajación y fijación de objetivos, esta nueva aplicación ayuda a combatir la ansiedad.

FISHER WALLACE STIMULATOR


Es un dispositivo de neuroestimulación autorizado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para tratar la depresión, la ansiedad y el insomnio. En base a un estudio preliminar, el dispositivo en forma de cinta para la cabeza, estimula el cerebro para que libere serotonina y dopamina y, así, reducir el estrés y aumentar la sensación de felicidad. A pesar de requerir de un profesional de la salud que apruebe su uso, Fisher Wallace Stimulator hace que sea posible estar en casa, tomarse una taza de café e iniciar el tratamiento de neuroestimulación.

PALA-LINQ

Con el paso del tiempo abusamos más de las sustancias y padecemos más adicciones. Pala-linq, la aplicación móvil con accesorios y componentes web, proporciona apoyo a aquellos que intentan combatir la adicción al alcohol o a las drogas. Esta aplicación registra el nivel de actividad mental, física y espiritual para recordar a los usuarios su principal objetivo y prevenir las recaídas. La periodista Johann Hari afirma que la contraportada de la adicción es la conexión. Pala-linq ayuda a hacer justamente eso - acerca la tecnología a los usuarios conectados a sus sistemas de apoyo, a sus objetivos y su plan de recuperación global mediante la estimulación de principios holísticos y tecnología complementaria.

SPIRE

¿Qué sucedería si un dispositivo pudiera detectar el estado de ánimo sin necesidad de un registro manual de los datos en una aplicación? Por supuesto, un método más avanzado que el anillo que cambia de color por el estado de ánimo. Spire puede detectar estados de ánimo, patrones de respiración y otros signos psicológicos que indican cómo se sienten sus usuarios. Una vez detectado, el dispositivo envía una notificación al móvil con sugerencias de cómo relajarse o consejos de bienestar para mejorar el estado de ánimo. Se coloca el cinturón o sujetador y el dispositivo ayuda a reducir el estrés un 50%.



Pala-linq proporciona apoyo a aquellos que intentan combatir la adicción al alcohol o a las drogas