

Más allá del conteo de pasos: ¿qué tan confiables son los relojes inteligentes para monitorear la salud?

- *Cada vez más personas utilizan estos dispositivos para controlar indicadores como la frecuencia cardíaca, el sueño o la actividad física. Sin embargo, especialistas advierten que, aunque son un apoyo para el autocuidado, sus mediciones tienen limitaciones y no reemplazan una evaluación médica.*

Los relojes inteligentes se han convertido en un accesorio habitual para millones de personas. Además de registrar la actividad física diaria, estos dispositivos permiten monitorear distintos parámetros relacionados con la salud, como la frecuencia cardíaca, la calidad del sueño, la saturación de oxígeno e, incluso, detectar posibles alteraciones del ritmo cardíaco. Su creciente popularidad ha llevado a muchos usuarios a confiar en los datos que entregan para conocer su estado de salud, aunque los especialistas llaman a interpretar esta información con cautela.

Si bien la tecnología ha avanzado significativamente durante los últimos años, los datos obtenidos por estos dispositivos no siempre poseen la precisión necesaria para establecer un diagnóstico clínico. En ese contexto, el académico del Departamento de Ciencias de la Enfermería de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Jair Bustos, explicó que la confiabilidad de las mediciones depende del parámetro que se esté evaluando.

“Los relojes inteligentes ofrecen mediciones bastante precisas de parámetros como la frecuencia cardíaca y el conteo de

pasos. Sin embargo, otros indicadores, como el gasto calórico, las etapas del sueño o algunos parámetros fisiológicos, corresponden a estimaciones realizadas mediante algoritmos y pueden presentar un margen de error importante”, señaló.

El profesional explicó que muchas de estas funciones utilizan sensores que recopilan información de manera continua y luego la procesan mediante modelos matemáticos para entregar una estimación. Por esta razón, variables como la calidad del sueño, el consumo de calorías o el nivel de estrés pueden variar entre un dispositivo y otro, e incluso diferir de las mediciones realizadas con equipos clínicos especializados.

Respecto de las funciones orientadas a la detección de enfermedades, Bustos indicó que algunos relojes inteligentes han demostrado utilidad para alertar sobre posibles arritmias o disminuciones en la saturación de oxígeno, favoreciendo una consulta médica oportuna en determinados casos. No obstante, enfatizó que estos resultados deben entenderse como señales de alerta y no como un diagnóstico definitivo.

“Su precisión aún no es suficiente para establecer diagnósticos clínicos, especialmente en enfermedades como la hipertensión arterial”, afirmó.

En ese sentido, el académico recalcó que la principal utilidad de estos dispositivos radica en promover el autocuidado y ayudar a las personas a mantener hábitos saludables. “Registrar la actividad física, controlar la frecuencia cardíaca durante el ejercicio o identificar cambios sostenidos en algunos indicadores puede incentivar una mayor preocupación por la salud y facilitar el seguimiento de ciertos objetivos personales”, explicó el especialista.

Sin embargo, advirtió que cualquier síntoma persistente, malestar o resultado inusual debe ser evaluado por un profesional de la salud mediante exámenes y equipos clínicos adecuados. “Los relojes inteligentes son una herramienta

complementaria para monitorear tendencias y fomentar hábitos saludables, pero no reemplazan la evaluación ni el diagnóstico realizado por un profesional de la salud”, concluyó.