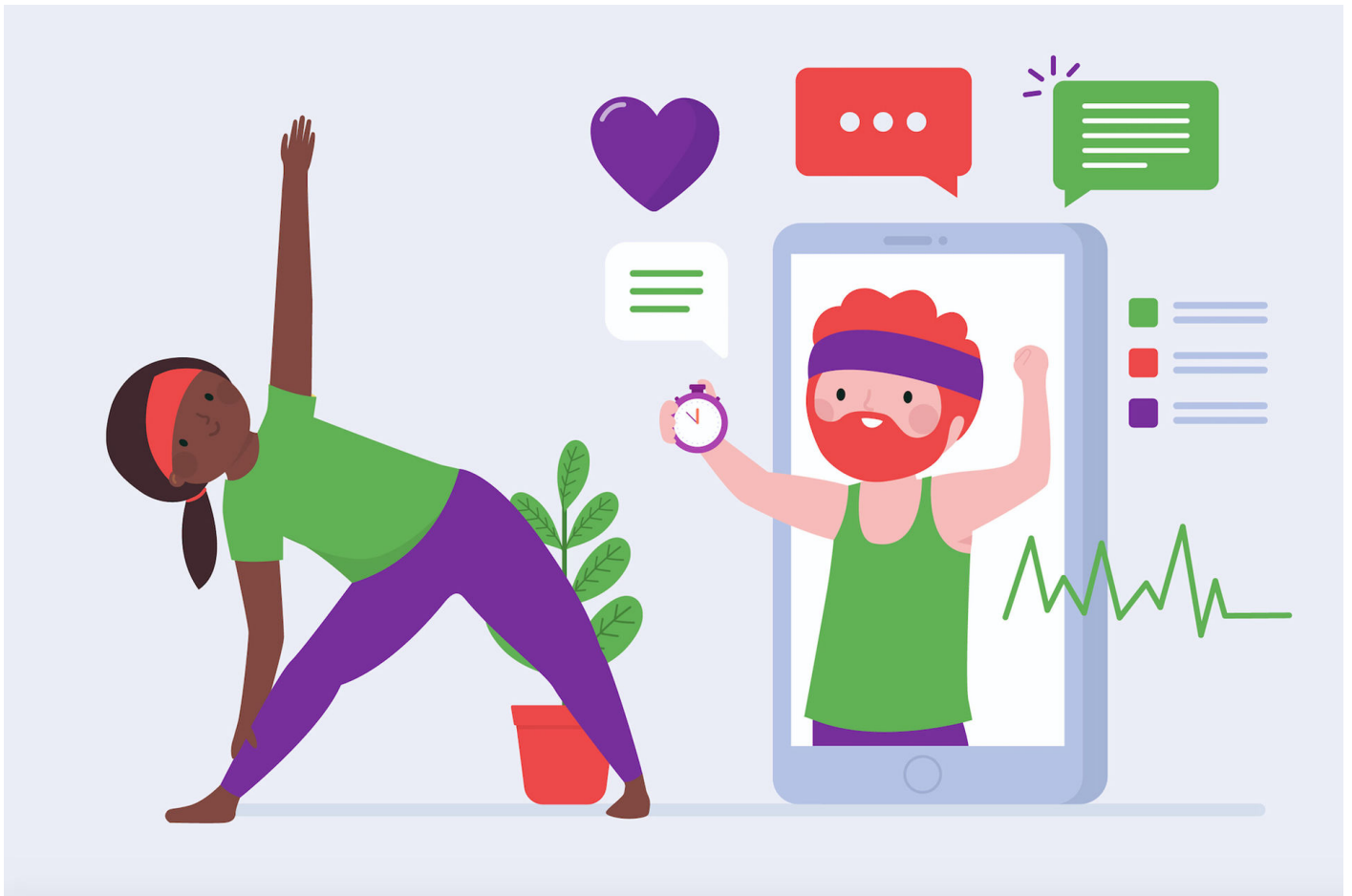


10 apps que te ayudarán a llevar una vida saludable desde casa



En tiempos de contingencia, la tecnología es uno de nuestros mejores aliados, por lo que las plataformas digitales y apps sobre temas de salud son fundamentales, de acuerdo a **Perla Rojas**, especialista de salud del [Tec de Monterrey campus Sinaloa](#).

La doctora Perla Rojas, la nutrióloga **Itzel Benítez** y la psicóloga **Saraí Rivas** recomendaron aplicaciones, tips y distintas maneras para llevar una vida saludable física y mental desde casa, gracias a aplicaciones que puedes obtener desde tu smartphone.

APPS QUE TE AYUDARÁN A LLEVAR UNA RUTINA SALUDABLE

La psicóloga Saraí mencionó que en la actualidad existen aplicaciones que nos ayudan a monitorear nuestro estado de salud básico como: la **toma de presión, latidos por minutos, oxigenación, pasos al día**, entre otras opciones.

A continuación, se presentan las siguientes **aplicaciones recomendadas** por las especialistas:

1. **Nike Run Club** (disponible en [IOS](#) y [Android](#)):

Ayuda a **medir tu desempeño** durante una **caminata o carrera**, incluyendo un **trackeo con GPS**. Además servirá como motivación para alcanzar objetivos por medio de un registro de distancias y tiempos.



width="1920" loading="lazy">

2. Sleep Cycle (disponible en [IOS](#) y [Android](#)):

Ayuda al usuario a **mejorar su rutina de descanso** determinando los momentos de mayor y menor descanso para así arrojar cuando es el mejor momento para despertar sin presentar sensación de cansancio.

3. Sleep Pillow (disponible en [IOS](#) y [Android](#)):

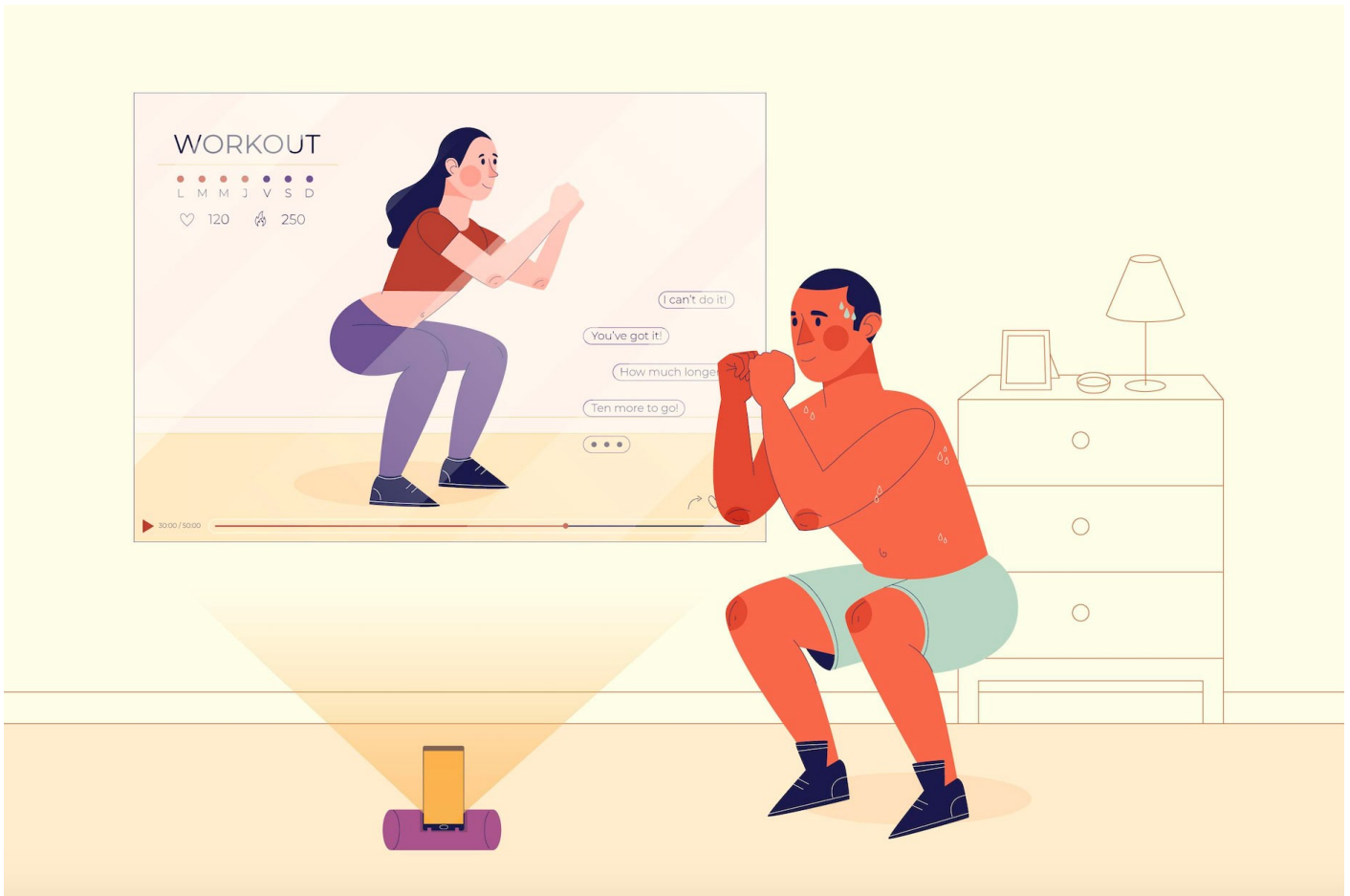
App con **70 sonidos relajantes** antes de ir a la cama, **te ayudará a relajarte y dormir mejor**.

4. 7 Minute Workout “Seven” (disponible en [IOS](#) y [Android](#)):

Es una aplicación que **se puede utilizar sin internet**, incluye **circuitos de ejercicio con duración de 7 minutos** y un lapso de descanso de 30 segundos. La aplicación incluye instrucciones y el proceso de cómo realizar los ejercicios por medio de videos creativos.

5. Workout trainer (disponible en [IOS](#), [Android](#) y Amazon):

App con **entrenamientos y ejercicios personalizados** dirigidos por entrenadores expertos certificados. Incluye prácticas de yoga, entrenamientos de peso corporal de alta intensidad, rutinas rápidas de fuerza-intensidad y más.



width="847" loading="lazy">

6. Plant Nanny 2 - Your Adorable Water Reminder (disponible para [IOS](#) y [Android](#)):

Funciona como **recordatorio de cuánta agua necesitas tomar al día**, también es una app divertida para motivar y pasar un buen rato, cada vez que se registra un un vaso tomado estarás regando a la plantita de la app haciéndola crecer.

7. Buddhify (disponible para [IOS](#) y [Android](#)):

App que fomenta y **ayuda a caer en un estado de meditación** sin importar donde estés.

8. Google Fit (disponible en [IOS](#) y [Android](#)):

App sencilla y eficiente que ayuda a llevar un **control de tu rutina**, generando estadísticas tu actividad física, cuantifica los pasos y calcula las kilocalorías que consumes, además te incluye la función de organizar grupos para ejercitarse.

9. Salud de Apple (disponible en IOS):

¡Si cuentas con un producto de Apple, ya está incluida en tu dispositivo! Cuenta con diferentes funciones para llevar una **vida saludable con base en tu información personalizada**: actividad, sueño, atención plena y nutrición.

10. Spotify (disponible para [IOS](#) y [Android](#)):

Haz tu lista de reproducción para relajarse, entrenar o simplemente pasarla bien, la música funciona como repelente al estrés. Aquí tienes una [recomendación](#).

INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA EN EL ENTRETENIMIENTO

Asimismo, destacaron algunas **herramientas y aparatos tecnológicos** innovadores que te servirán para salir de tu **zona de confort** y disfrutar de otra manera el ejercicio.

1. Smart Watch

Su función es tanto profesionalmente como para llevar una **rutina saludable** con información personalizada. Existen diferentes marcas, las cuales ofrecen conteo de **calorías, ritmo cardiaco, horas de sueño** y un **control de nuestro peso y dieta**.

2. Caminadora para realidad virtual

¡Una nueva manera para salir de casa virtualmente mientras te ejercitas!, está conectada con dispositivos de realidad virtual que hacen una experiencia única. Recorre distancias y conoce distintos paisajes del mundo y sus culturas.

3. [Espejo Fitness inteligente](#)

Se trata de un espejo con cámara, micrófono y parlantes con el cual el usuario podrá **interactuar** para **realizar rutinas de ejercicio**, clases en vivo y predeterminadas como yoga, cardio, fuerza, boxeo, barra, pilates y estiramiento.



width="1254" loading="lazy">

¡SIGUE CUENTAS DE EXPERTOS EN REDES SOCIALES!

La nutrióloga Itzel resaltó que se deben de seguir a cuentas de expertos, **nutriólogos certificados y del sector salud, y evitar tomar como guía a artistas o youtubers debido a que su contenido tiende a vender imagen y a veces pierden la salud por belleza.**

Además, aclaró la importancia de tomar información de páginas del **sector salud**, como la [OMS](#), [ISSSTE](#) , [El Poder del Consumidor](#), [IMSS](#), etc., debido a que su información es confiable y precisa.

Por otro lado, recomendó algunas cuentas de **Instagram** de expertos que comparten hábitos de nutrición y cómo llevar una **vida saludable**:

1. **Nutrióloga Marybel Yáñez @nutriologagamarybel**
2. **Nutricionista y trainer Joel Torres @mundoenforma_oficial**
3. **@taylor_fitness, para realizar ejercicios en casa**

De igual manera, afirmó que estas aplicaciones son muy útiles como **apoyo y motivación**, pero destacó que también es necesario complementarla con el consumo adecuado de alimentos de la mano de un especialista.

“El hecho de hacer ejercicio y quemar 700-900 kcal podría poner en riesgo la salud, se debe de evitar el exceso de ejercicio debido que al final estaré esforzando mis articulaciones y a largo plazo puede ser dañino, por lo que hay que guiarse con un especialista”, explicó.

Finalmente, Saraí mencionó que no hay que **perder de vista** los pros y los contras de la **tecnología con la salud**, por lo que hay que estar muy alertas ante las **fake news**, y siempre asegurarse de guiarse con la información oficial y de especialistas de salud.

LEE MÁS:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: