

FUTURO



DE CONTAR OVEJAS A OBTENER DATOS

El sueño se vuelve *techie*. Con un creciente mercado de *wearables* y *apps* de salud, surgen nuevos negocios.

POR: Selene Ramírez

El mercado de *wearables* y aplicaciones de monitoreo de salud está transformando nuestra relación con el bienestar. Estos dispositivos han evolucionado de simples podómetros a sofisticados sistemas que capturan datos en tiempo real, un cambio que beneficia a los usuarios y abre nuevas oportunidades de negocio.

“Todos los días recibo alertas de mi reloj diciendo que no me moví lo suficiente y que, para variar, dormí mal. Algunas veces, las reviso con atención y leo los consejos; otras, prefiero ignorarlas porque el saber que no estoy haciendo lo suficiente me agobia y el trabajo ya me tiene muy cansada como para pensar en algo más”, dice Berenice Ríos, una de los 15 millones de personas que emplean algún tipo de *wearable* en México, según Statista.

Los *wearables*, esos dispositivos electrónicos que llevamos como accesorios o incorporados en la ropa, pasaron de contar pasos a monitorear el ritmo cardíaco, la temperatura corporal, la respiración y hasta deducir estados de ánimo. Se infiltraron tanto que llegaron hasta la intimidad de la alcoba para conocer qué tal duermen sus portadores.

Mireia González, codirectora del máster en Dirección de Creación de Marcas de Moda, de la Escuela Superior de Diseño de Barcelona (Esdesign), opina que parte del auge de estos accesorios y la integración de cada vez más estadísticas de salud responde a la “obsesión de la población por no envejecer y vivir más tiempo”, así como la necesidad de inmediatez y búsqueda de servicios de salud más accesibles. Aunque a primera vista podría parecer que esta información solo beneficia a los usuarios, su valor no se limita a ellos.

La recopilación de estos datos ya acapara la atención de algunas compañías. De acuerdo con Iván Martínez, experto en producto para Huawei Latam, los históricos de los valores de desempeño de salud podrían funcionar para los médicos. “Muchos de nosotros probablemente no sepamos para qué utilizarlos, pero, en un futuro inmediato, estas estadísticas nos pueden ayudar a identificar un diagnóstico mucho más preciso en cuanto ponemos esta información con nuestro médico”.



28%

DE LOS MEXICANOS QUE USAN APPS DE SALUD MONITOREAN SU SUEÑO.

Si bien el registro de la actividad física puede brindar información valiosa sobre la salud de una persona, su reposo por las noches brinda más conocimiento de lo que solo saber si duerme mucho o poco.

DULCES Y MONITOREADOS SUEÑOS

La firma de soluciones empresariales Market Research Intellect sostiene que las aplicaciones de seguimiento del sueño pasaron de ofrecer funciones básicas, como rastrear su duración y proporcionar gráficos simples, a brindar información completa sobre varias etapas del sueño.

“También incorporan funciones como monitorización de la frecuencia cardíaca, algoritmos de puntuación del sueño y recomendaciones personalizadas, lo que las convierte en herramientas indispensables para las personas preocupadas por su salud”, detalla la compañía.

En China y en Canadá, las *apps* de monitoreo del sueño tienen un porcentaje de 37 y 35%, respectiva-

mente, entre los usuarios de aplicaciones de salud, según cifras de Statista. En México, es de 28%.

Las tecnológicas siguen la tendencia de integrar inteligencia artificial con el fin de encontrar patrones y brindar a sus usuarios recomendaciones para mejorar su calidad de sueño. Apple, Samsung y Huawei han hecho lanzamientos de dispositivos este año que se jactan de brindar lecturas particularmente claras en este aspecto.

La empresa surcoreana, por ejemplo, presentó en el mercado mexicano el Galaxy Ring, que, con apoyo del celular al que esté conectado, recoge el audio de las horas de descanso para poder saber si su usuario ronca; mientras que Apple lanzó su Watch Series 10 con la promesa de dar a sus portadores un reporte detallado de su sueño.

En el caso de Huawei, comenzó a comercializar la primera generación de *wearables* integrados

“ ESTAS ESTADÍSTICAS PUEDEN AYUDAR A IDENTIFICAR UN DIAGNÓSTICO MÁS PRECISO JUNTO CON NUESTRO MÉDICO.”

Iván Martínez,
experto en producto para Huawei Latam.

con su tecnología TruSense System que promete lecturas más precisas en las funciones de los equipos. Entre las presentaciones, el Watch D2 se enfoca, particularmente, en el monitoreo de la salud e, incluso, integra una bolsa de aire en su correa que actúa como baumanómetro para medir la presión arterial. Además, este equipo cuenta con un ‘modo sueño’, que produce ruido blanco, paisajes sonoros y música para descansar.

El cómo duerme la gente podría interesarle a más de una industria. Desde Market Research Intellect se destaca el impacto económico de las aplicaciones de seguimiento del sueño, ya que dormir mal se relaciona con una menor productividad, mayores costos de atención médica y un mayor riesgo de enfermedades crónicas. “Al ayudar a los usuarios a mejorar la calidad de su sueño, las aplicaciones contribuyen a reducir los gastos de atención médica y a mejorar la productividad en el lugar de trabajo. Este impacto económico positivo subraya la importancia del mercado como una oportunidad de inversión que vale la pena”, explica la consultora.

EL FUTURO DE LA SALUD ESTÁ EN LAS APPS

En México, el gasto de los consumidores en 2023 en aplicaciones de *fitness* y de salud, que incluyen las funciones de monitoreo del sueño, alcanzó los 23,200 millones de dólares, señala Guille Álvarez, Managing Director para Latinoamérica de AppsFlyer. “Los modelos basados en suscripción dominan el mercado, ya que los usuarios optan cada vez más por funciones *premium* en las *apps*, como analíticas avanzadas y *coaching* personalizado. Esto refleja una tendencia hacia una gestión integral de la salud que reúne ejercicio, nutrición y el seguimiento general del bienestar”.

La consultora McKinsey sostiene que, si bien el sueño ocupa sistemáticamente el segundo lugar entre las prioridades de salud y *wellness* en su encuesta ‘El futuro del bienestar’, también es el área en la que los consumidores dijeron tener más nece-

sidades insatisfechas: el 37% de los encuestados estadounidenses dijeron que quieren más productos y servicios para el sueño y el *mindfulness*.

“Uno de los principales desafíos es el gran número de factores que pueden afectar a una buena noche de sueño, incluida la dieta, el ejercicio, la cafeína, el tiempo frente a la pantalla, el estrés y otros factores relacionados con el estilo de vida”, detalla el informe. “Como resultado, pocas o ninguna de las empresas tecnológicas y marcas emergentes del sector del sueño han podido crear un ecosistema convincente para mejorar el sueño de los consumidores de forma integral”.

Y en este esquema, no solo entran los proveedores particulares de *wearables* o *apps*, los servicios de salud también se integran a plataformas web. Aplicaciones como IMSS Digital están ganando popularidad al combinar servicios digitales de salud con el sistema tradicional de México.

“Además de la *app* de salud que está vinculada a mi reloj inteligente, tengo otras que creo pueden entrar en la rama de la salud: tengo una de rutinas de ejercicio, la del IMSS para mis trámites y la del monitoreo de mi ciclo menstrual, todas son gratis. Hay una que sí pago, que es de una nutrióloga y ahí viene mi plan de nutrición”, comenta Berenice Ríos.

Desde la perspectiva de Álvarez, el panorama de crecimiento para las aplicaciones de monitoreo de salud se mantiene sólido, especialmente, en mercados emergentes como México, impulsado por la creciente demanda de los consumidores de soluciones personalizadas de salud, la integración móvil y los avances en IA y tecnología *wearable*.

McKensy enfatiza que los fabricantes de estos dispositivos y los proveedores de productos y servicios de salud en ámbitos como la nutrición, el *fitness* y el sueño pueden explorar asociaciones que intenten hacer que los datos recopilados sean procesables, lo que podría impulsar un mayor cambio de comportamiento entre los consumidores. “Por ejemplo, uno interesado en controlar sus niveles de estrés podría usar un dispositivo que rastrea los picos de cortisol. Luego, las empresas podrían utilizar estos datos para hacer recomendaciones personalizadas de productos relacionados con ejercicios de *wellness*, *fitness* y *mindfulness*”, acota la consultora.

“Para mí, las lecturas son importantes porque tengo problemas del corazón. Cuando mi dispositivo me alerta de alguna anomalía durante mi descanso, puedo ser preciso con mi médico para explicarle cuándo pasó”, señala Pedro García, un usuario que lleva utilizando un dispositivo y *app* de monitoreo durante los últimos cinco años.

Aunque ahora el monitoreo del sueño sigue siendo un parámetro de lectura en las aplicaciones, no se descarta que, en el futuro, pueda utilizarse como una herramienta de salud y negocio para los profesionales en medicina, como ya pasa en otras áreas, como el *fitness*, o, incluso, la nutrición.