

Posa't al dia

Beatriz Jimenez Muñoz. MIR de Medicina de Família i Comunitària. (UDACEBA)
Dara González Bonilla. MIR de Medicina de Família i Comunitària. CAP Larrard (Unitat Docent ICS Barcelona)

L'actualització en l'Atenció Primària és un aspecte fonamental a la vida del metge de família per poder exercir una bona praxis diària. La cita *renovar-se o morir* en el nostre cas no és un mite. No obstant, es considera que un metge de família o un internista haurien de llegir al voltant de 20 articles diaris per no quedar-se obsolets. Com arribar, o com a mínim aproximar-se a aquest objectiu? Les noves tecnologies, per sort ens faciliten una drecera.

Les webs 2.0 han suposat un gran avenç en el camp de la intercomunicació entre personal sanitari. De totes elles, probablement el "gold standart" sigui Twitter, amb milions de seguidors a tot el món. Tenint accés a un compte Twitter podem fer-nos seguidors de múltiples usuaris d'interès que ens posen al dia.

El compte **Sano y salvo** (@sanoyalvoblog) correspon a un grup de treball de la Semfyc sobre la seguretat del pacient en l'Atenció Primària; s'actualitza diàriament, fent especial incís sobre temes farmacològics mitjançant enllaços a *abstracts* de reconegudes societats com BJM o FDA. És semblant el compte de **Hemosleido** (@hemosleido). **PontealdiaAP samfyc** (@pontealdiaAP) destaca per les seves actualitzacions diàries sobre múltiples temes sanitaris amb la particularitat de que inclou el codi TEA a cada twitt: aquest codi és un mètode senzill d'avaluar en quina mesura val la pena la lectura de l'article/*abstract* enllaçat, mitjançant T: temps de lectura (0 poca, 2 molt), E: evidència científica (0 poca, 2 alta) i A: aplicabilitat a la consulta (0 poca, 2 immediata). Així doncs l'enllaç ideal seria T0 E2 A2. **Evidence update** (@evidenceupdates) és un usuari de similars característiques, tot i que no disposa d'un mètode de valoració tan clar previ a la lectura.

Per descomptat totes les societats de reconegut prestigi a nivell mundial disposen d'un compte a Twitter on hi fan actualitzacions diàries. Destaquen: World Health Organization (@WHO), FDA drug information (@fda_drug_info), Centers for Disease control & Prevention (@CDCgov, @cdcespañol), American Society of Hypertension (@ASHypertension), American Heart Association (@American_Heart), National Institute for Health and Clinical excellence (@NICEcomms), Cochrane (@Cochranecollab), Journal of American Medical Association (@JAMA_current), New England Journal of Medicine (@NEJM) i British Medical Journal (@BMJ_latest).

A més de les webs 2.0, les APPs per Smartphone també proporcionen un avantatge enorme per a l'actualització mèdica. La consulta de les mateixes mentre anem amb el metro o esperem el bus ens poden aportar un grau de coneixement inimaginable. Avui dia existeixen innumbrables aplicacions mèdiques, moltes d'elles de característiques similars i amb el mateix grau d'evidència científica. Es tracta doncs de trobar la més afí a nosaltres.

Medscape és una de les aplicacions més completes: registre la teva especialitat mèdica i la té present a l'hora d'actualitzar-se. Renova diàriament publicacions de reconegudes fonts accessibles mitjançant l'apartat "News". També disposa de la zona "Education" on hi podem trobar múltiples overviews (a mode **UPTODATE**) renovats periòdicament. Igulament té un tercer espai anomenat "Reference" on hi trobem des de guies de fàrmacs, interaccions i calculadores mèdiques, fins a guies de patologia per aparells i sistemes. En aquest últim espai hi trobem una completa guia de procediments, especialment útil, tals com: exploració física, tècniques anestèsiques locals i atenció al pacient crític, amb explicacions detallades, fotografies, i fins i tot vídeos.

Skyscape és una altra APP molt complerta, de característiques similars a Medscape, amb la particularitat que té actualitzacions d'alertes farmacològiques diàries; i a la vegada disposa de la calculadora mèdica **Archimedes**, molt reconeguda.

Per aquells que es veuen sobrepassats per programes extensos, tenim al nostre abast **Medpage** o **Medalert**. Són aplicacions senzilles i útils amb publicacions diàries actualitzades. Pubmed també té la seva pròpia APP, **PubMed mobile**.

No podem deixar de citar la reconeguda **Epocrates**, possiblement la guia farmacològica més famosa per a mòbil. Incorpora interaccions entre fàrmacs, calculadora de mesures i escales, així com alertes farmacològiques i publicacions diàries. Com a curiositat, incorpora una eina d'identificació de fàrmacs per la descripció que ens dóna el pacient del comprimit (rodó, groc, amb dues divisions...) La versió equivalent més complerta en castellà és **iDoctus**, de

característiques semblants i amb una guia de fàrmacs actualitzada respecte a l'Agència Estatal del Medicament, molt útil per a dubtes sobre presentacions farmacèutiques o noms comercials.

Amb tot, la difícil tasca de no quedar-se obsolet en medicina no sembla tan complicada. Així doncs, us animem a que renoveu el vostre compte de Twitter, escolliu la vostra APP preferida i us deixeu actualitzar.

Citació científica

Autores: Jiménez Muñoz Beatriz; González Bonilla, Dara

*Títol article: **Posa't al dia***

Nom revista: APSalut. Volum 1. Número 2. Article 10

Data: 29 de març de 2013