

Apple Watch y su opción para monitorear el nivel de estrés

30/12/2022



El **Apple Watch** y su sensor de **frecuencia cardiaca** podrían ser utilizados para ayudar a las personas a controlar cuadros de estrés, según un estudio realizado por la Universidad de Waterloo, en Canadá.

Los expertos dicen que es posible que la característica, que no está presente en los dispositivos de **Apple** en la actualidad, pueda integrarse como parte de los servicios del **reloj inteligente** debido a la precisión del sensor de frecuencia cardiaca.

Según la página web "My Healthy Apple", las pruebas que se realizaron con el sensor en **600 participantes**, tuvo como resultado una precisión del **99.6 %** al identificar un ritmo cardiaco inusual en los usuarios.



Apple Watch podía monitorear cuadros de estrés en los usuarios. (9to5mac)

Estudios con versiones anteriores del Apple Watch

Las personas que participaron tuvieron un **iPhone 7** con el software **iOS 15.0** y un **Apple Watch Series 6** con el sistema operativo **WatchOS 8.3** durante un periodo de dos semanas.

El estudio requirió un total de seis mediciones de **ritmo cardiaco** al día y los investigadores concluyeron que “los modelos con **estrés** tenían un alto nivel de precisión, mientras que los modelos sin estrés tenían un rendimiento superior al **60 %** en la detección de estos casos”.

Por otro lado, los datos relacionados a la calidad del **sueño** y la **actividad física** de las personas pueden ser utilizados como variables complementarias que podrían aumentar la predicción.



FILE PHOTO: An Apple Store employee shows the new Series 5 Apple Watch during the preview of the redesigned and reimagined Apple Fifth Avenue store in New York, U.S., September 19, 2019. REUTERS/Brendan McDermid/File Photo

Los investigadores indicaron que un dispositivo como este que tenga la capacidad de brindar **información** en tiempo real sobre el control de las situaciones de estrés, podría ayudar a las personas a tener una respuestas mucho más rápida a sus problemas o dificultades de **salud mental**.

Además de afirmar que, si esta **información** es utilizada a gran escala, podría generar cambios en lo que respecta al desarrollo de **estrategias** y políticas públicas orientadas a la **salud mental**.

Si bien **Apple** aún no ha presentado de manera oficial una aplicación o función relacionada con el control del estrés en sus **dispositivos**, el estudio podría generar el interés de la compañía por brindar este servicio a los usuarios, al igual que lo hacen otras marcas de smartwatches como **Fitbit**, que

presentan una puntuación de estrés, o el caso de **Garmin**, que también detecta situaciones o periodos de **estrés**.



La aplicación ECG de Fitbit recibió autorización de la FDA), en EE.UU así como de Conformité Européenne (CE) en la Unión Europea

Mientras tanto, una forma de saber si se ha generado un cuadro como ese sin tener una **aplicación** instalada en el **Apple Watch**, se puede encontrar dentro de la aplicación de **Salud** en el **iPhone**, en el apartado correspondiente al **corazón** y a la variación del **ritmo cardíaco**.

Si la medición registrada indica una tendencia a la alza, significa que pudo haberse generado un cuadro de **estrés** ligero, mientras que una tendencia a la baja indica una mayor cantidad de estrés.

Fuente: Infobae