Publicado en Ciudad de México el 19/02/2024

# [Cleveland Clinic: adultos en México experimentan beneficios en la salud gracias a tecnología de monitoreo](http://www.notasdeprensa.es)

## El 95% de los que usan tecnología portátil, han hecho cambios positivos en su estilo de vida

 De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, las enfermedades cardíacas fueron la principal causa de muerte en 2023, reportando más de 97,000 casos en México. Con esto en mente, y en conmemoración del "mes del corazón" en los Estados Unidos, Cleveland Clinic encuestó a más de dos mil adultos en México para evaluar cómo usan su tecnología portátil para mejorar la salud. La encuesta examinó cómo los adultos en México están usando la tecnología para mejorar su salud en donde el 51% dijo que usa al menos un tipo de tecnología para monitorear su salud. El conteo diario de pasos es la métrica relacionada con la salud más rastreada por los usuarios (60%), seguida de las calorías quemadas (44%), la frecuencia cardíaca/pulso (39%), el monitoreo de la presión arterial (35%), el monitoreo del oxígeno en la sangre (31%) y las horas de sueño (28%) entre los adultos mexicanos que usan dicha tecnología. Cabe destacar que la mitad de los mexicanos dijo que da más pasos al día desde que utiliza esta herramienta tecnológica. Hallazgos adicionales de la encuesta: El 39% controla su frecuencia cardíaca/pulso El 44% realiza un seguimiento de sus calorías quemadas El 35% hace un seguimiento de su presión arterial El 28% está haciendo un seguimiento de sus hábitos de sueño "Es muy importante que los mexicanos, independientemente de su edad y género, comiencen a trabajar en la construcción de hábitos saludables conocidos como preventivos de enfermedades cardiovasculares, así como realizar chequeos regulares y hablar con su médico para comentar cualquier anomalía", dice J. Emanuel Finet, MD de Cleveland Clinic. "El uso de la tecnología es una gran herramienta de estilo de vida y debe aprovecharse de manera responsable; aunque con todas y campañas y notificaciones, nunca se reemplazará la atención compasiva que los médicos pueden brindar". Los adultos en México que utilizan la tecnología de monitoreo de la salud están experimentando muchos beneficios físicos y cambios positivos en el estilo de vida que incluyen: El 45% hace ejercicio con más regularidad El 34% ha perdido peso El 39% está más motivado para hacer ejercicio El 34% se asegura de dormir más por noche Cleveland Clinic ofrece consejos para ayudar a mantenerse saludable y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas: Moverse más Mantener un peso saludable Dormir lo que se necesite Comer alimentos saludables para el corazón Controlar la presión arterial alta Hacerse un chequeo anual Controlar nivel de estrés La encuesta se realizó como parte de la campaña de educación para el consumidor "Love your Heart" del Instituto Cardíaco, Vascular y Torácico de la Cleveland Clínic en celebración del Mes Estadounidense del Corazón en febrero. Cleveland Clinic ha sido clasificado como el hospital número 1 en el país en cardiología y cirugía cardíaca durante 29 años consecutivos por U.S. News and World Report. Para obtener más información, se puede visitar: clevelandclinic.org/loveyourheart

**Datos de contacto:**

Roberto Castro

Consultor

55 5922 4262

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cleveland-clinic-adultos-en-mexico](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Ciudad de México Innovación Tecnológica Servicios médicos



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)