

## APLICACIONES MÓVILES QUE NOS AYUDAN A PROTEGER Y CUIDAR LA PIEL

### MOBILE APPLICATIONS THAT HELP US PROTECT AND CARE SKIN

**Autor:** José María Rumbo-Prieto <sup>(1,2)</sup> (\*), Carlos Manuel Porto-Basoa <sup>(3)</sup>.

(1) PhD. MSc, RN. Supervisor de Cuidados, Investigación e Innovación. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol.

(2) Grupo de investigación: Integridad y Cuidados de la Piel. Universidad Católica de Valencia (UCV).

(3) Técnico Especialista en Radiodiagnóstico. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol.

Contacto (\*): [jmrumbo@gmail.com](mailto:jmrumbo@gmail.com)

Fecha de recepción: 24/08/2018

Fecha de aceptación: 30/08/2018

Rumbo-Prieto JM, Porto-Basoa CM. Aplicaciones móviles que nos ayudan a proteger y cuidar la piel. *Enferm Dermatol.* 2018; 12(34):35-39. DOI: 10.5281/zenodo.2528690

En este número 34, traemos a la sección Derm@red una selección de aplicaciones móviles (Apps) gratuitas sobre protección de radiación ultravioleta solar (UV) y cuidados de la piel en función del contenido que nos aportan y su utilidad. Dichas Apps están concebidas para ayudar a protegernos de los rayos solares de forma adecuada y, a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel a través de unos correctos cuidados. Las Apps en cuestión son:

**“eDerma”** <https://www.ederma.es/>

Considerado un sistema avanzado para el diagnóstico y seguimiento de lesiones en la piel. Se compone de una aplicación web disponible para dermatólogos (para el seguimiento de casos) y una App gratuita (Imagen 1), que presenta la interfaz o plataforma, con la cual la persona interactuará con el profesional recopilando información que servirá luego para un diagnóstico precoz y seguimiento de la evolución.

La App permite al propio paciente realizar un seguimiento responsable de sus lesiones mediante un sistema de autocontrol fotográfico estandarizado. Además, ofrece información de utilidad y la posibilidad de recibir notificaciones diarias del índice de radiación ultravioleta.

La App está avalada por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

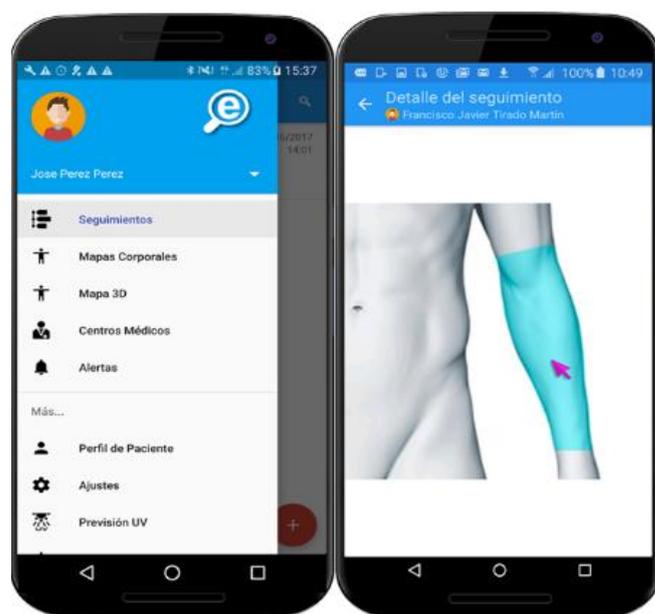


Imagen 1: eDerma. (Foto extraída de [www.ederma.es](http://www.ederma.es)).

**“TroveSkin”** <http://www.troveskin.com>

Se asemeja a un entrenador personal virtual para el cuidado de la piel, apto para todos los públicos, basado en inteligencia artificial y con visión computerizada. TroveSkin (Imagen 2) es una aplicación móvil que detecta los problemas de la piel como: los poros, las arrugas, la pigmentación, la textura y las líneas delgadas, lo que facilita el seguimiento del progreso de la piel. Basado en su análisis de la piel, la App plantea las recomendaciones personalizadas más adecuadas para el cuidado de la piel.

Registra el progreso evolutivo de la piel,

los hábitos y estilo de vida de la persona, para así, aprender a cómo mejorar los cuidados de la piel.



Imagen 2: TroveSkin. (Foto extraída de [www.troveskin.com](http://www.troveskin.com)).

### “HAppySun” <http://www.hAppysun.co.uk/>

Actúa como un dosímetro personal (sin sensor) de rayos ultravioleta (UV). Es una App que utiliza información satelital en tiempo real para monitorizar los efectos de la radiación UV-A y UV-B y ofrecer consejos relevantes y precisos (Imagen 3). Entre sus funciones están:

- Temporizador personalizado para prevenir quemaduras solares.
- Alertas durante el periodo de sol.
- Asesoramiento personalizado en base a niveles de UV, monitorizado en tiempo real.
- Registro del tiempo que pasa al sol, para administrar "su consumo de luz solar diaria".
- Monitorizar el nivel de vitamina D.
- Reducir los efectos del fotograbado.
- Asesoramiento personalizado sobre la cantidad y tipo de protector solar necesario.
- Recordatorios de protección solar de un solo toque.
- Mapa de índice UV
- Historial de exposición al sol

La App está avalada por diferentes instituciones como: el Ministerio de la Salud de Italia, la Universidad de Nápoles, o el Instituto de Biofísica (CRN).



Imagen 3: HAppySun. (Foto extraída de [www.hAppysun.co.uk](http://www.hAppysun.co.uk)).

### “UV-Derma”

<https://play.google.com/store/Apps/details?id=com.uvderma.uvderma&hl=es>

La App: UV-DERMA: Fotoprotección en tu Smartphone (Imagen 4), es una aplicación que tiene como finalidad fomentar los hábitos dermatológicos frente a los efectos dañinos causados por el exceso de exposición al sol. También, proporciona consejos para ayudar a la persona a cuidar su piel y prevenir efectos nocivos provocados por la radiación solar. Esta aplicación aporta datos de primera mano sobre el nivel de radiación solar que recibimos a lo largo de nuestra vida, para tomar conciencia de los riesgos que conlleva la sobreexposición solar. La idea principal es informar al ciudadano de que la prevención en este ámbito es fundamental, porque es posible disfrutar del sol de forma saludable. La App cuenta con el aval de la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

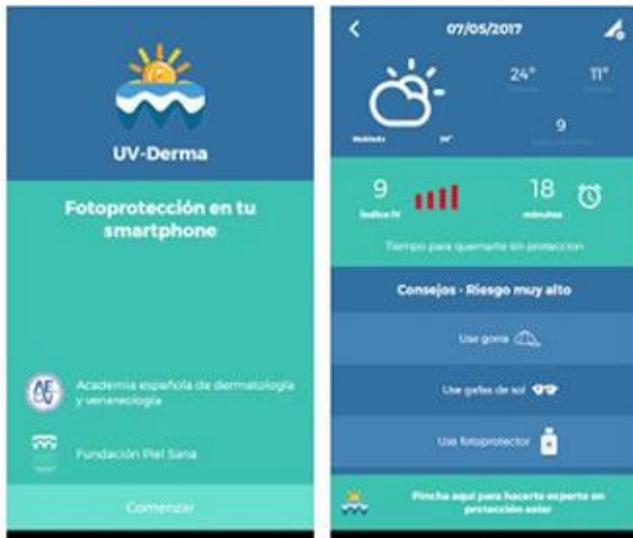


Imagen 4: UV-Derma (Foto extraída de la página google play).

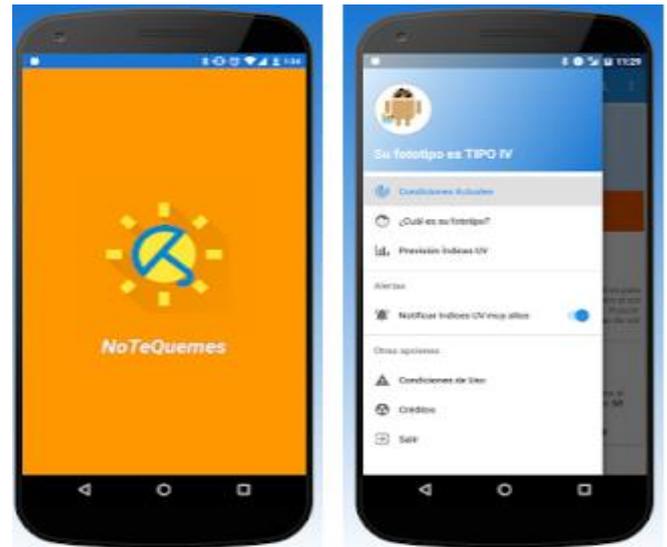


Imagen 5: NoTeQuemes (Foto extraída de la página google play).

## “NoTeQuemes”

<https://play.google.com/store/Apps/details?id=com.chisApps.NoTeQuemes&hl=es>

Es una aplicación móvil (Imagen 5) que nace con el objeto de ayudar en la prevención de enfermedades y lesiones de la piel causadas por la exposición a la radiación ultravioleta. La App permite conocer cuál es el índice de radiación UV de tu zona mediante geolocalización, también reconoce tu fototipo mediante la realización del Test del Dr. Thomas FitzPatrick y en base a la información obtenida sobre el tipo de piel y el índice UV de la zona, la App calculará mediante un logaritmo el factor de protección solar (FPS) recomendado para tu caso concreto y el tiempo máximo aproximado que puedes estar expuesto a la radiación UV, sin protección y sin riesgo de sufrir lesiones.

## “Dr. UV® Skin Care”

<https://play.google.com/store/Apps/details?id=com.druvskincare&hl=es>

Al igual que las anteriores Apps, es una aplicación móvil (Imagen 6) cuyo objetivo es ayudar a generar conciencia entre la población de los nocivos que son los rayos ultra violeta y disminuir el cáncer de piel. La App permite hacer un

diagnóstico de la piel, informa del índice de los rayos UV a tiempo real, controla y planifica la exposición frente al sol según ocho variables (ubicación, altitud, tipo de lugar, tipo de piel, rayos UV, nubosidad, crema protectora según índice de protección y forma de aplicación), también recomienda cremas protectoras solares según el tipo de piel, brinda consejos de prevención y cuidado de la piel, y permite capturar y publicar imágenes de lunares y manchas de la piel.



Imagen 6: Dr. UV SkinCare (Foto extraída de la página google play).

### “UVLens”

<https://play.google.com/store/Apps/details?id=com.spark64.uvlens.mobile>

Esta App es otra aplicación para medir el nivel de peligro de los rayos ultravioleta a lo largo del día y brinda recomendaciones personalizadas sobre el tiempo de exposición según el tipo de piel del usuario. También, permite planificar el mejor momento para estar fuera, conocer el índice UV pronosticado para el día, ver cuándo es seguro y cuando se debe evitar el sol, prevenir el riesgo de quemaduras, averiguar cuánto tiempo se puede pasar en el sol sin protector solar, evaluar el tipo de piel personalizado, así como un recordatorio de protección solar.

UVLens<sup>(imagen 7)</sup> ha sido desarrollada por el equipo de Spark 64 Ltd, una compañía de fabricación de productos para ayudar a las personas a llevar una vida más saludable al aire libre y fue galardonada como una de las App más útiles en protección solar por Google Play y Apple IOS. La App puede interactuar con sensores UV inalámbricos y actualmente existe red nacional de escuelas “UVlens School” en nueva Zelanda.

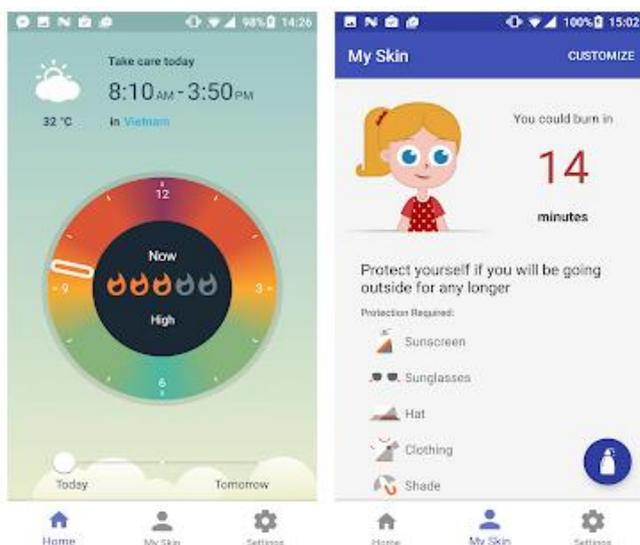


Imagen 7: UVLens (Foto extraída de la página google play).

### “Qsun”

<https://play.google.com/store/Apps/details?id=com.comfable.QTempApp>

Esta App realiza un balance de la exposición al sol y de la vitamina D, evita las quemaduras solares, da a conocer el índice de UV actual y obtener consejos de seguridad personales para una piel sana y joven. QSun<sup>(imagen 8)</sup> permite saber cuándo es el momento de buscar la protección contra el sol, y le ayuda a prevenir el envejecimiento cutáneo y cáncer de piel. La App también posee unas características exclusivas que la diferencian del resto de Apps similares como:

- Notificaciones de seguridad solar cuando el índice UV alcanza niveles elevados.
- Averigua la cantidad de protector solar basado en el tamaño y la ropa.
- Escanea códigos de barras de cualquier protector solar para determinar si es adecuado para cada usuario.
- Calcula su edad y la puntuación de la salud de la piel con tecnología de inteligencia artificial.
- Supervisa su producción de vitamina D solar.
- Monitoriza la cantidad de actividad física completada en condiciones seguras de sol.

Se complementa la App con un sensor inalámbrico Qsun Wearable.

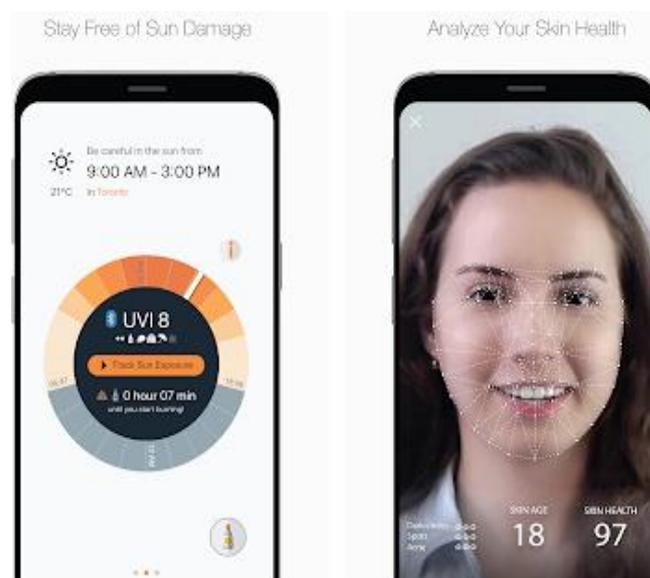


Imagen 8: QSun (Foto extraída de la página google play).

## “UVI Mate”

<https://play.google.com/store/Apps/details?id=au.com.aershov.uvmate&hl=es>

Es otra App (Imagen 9) sirve para protegernos contra los rayos UV y mantener actividades seguras y divertidas en el exterior. Se basa en el tipo de piel para calcular el tiempo del día en que deberíamos aplicar la crema protectora y el tiempo estimado en que el sol comienza a quemarnos. Entre las funcionalidades que la caracterizan está el índice UV y máximo diario, nivel de ozono e indicador de Vitamina D, alarma de quemaduras para actividades al exterior, notificaciones del índice UV y consejos de seguridad solar, temporizador para la crema solar, tiempo hasta quemaduras y recomendaciones SPF para tu tipo de piel, nubosidad y factor de reflexión en el área. Se complementa con relojes con sistema Android Wear 2.



Imagen 9: UVI Mate (Foto extraída de la página google play).

## “Sole Amico 4”

<https://play.google.com/store/Apps/details?id=com.gwcworld.soleamico4>

La Comisión para el Cuidado de la Vista (ONLUS) y Cosméticos Italia (Asociación italiana de empresas de cosméticos) firman el proyecto "Sole Amico" (Sol amigo), diseñado para proporcionar una valiosa herramienta libre para aprender cómo protegerse del sol todos los días y en cualquier situación ambiental. La App contiene cuestionarios, curiosidades, preguntas y vídeos de expertos que nos permiten

descubrir todos los secretos de una protección UV sana y adecuada, y los mejores cuidados para la piel. En resumen, podemos encontrar un fototipo, un juego “SAI protege”, un test “SUN TEST” que revelará los secretos de protector solar y falsos mitos, así como recomendaciones “S CONSEJO”, un dermatólogo y un oftalmólogo explican cómo proteger mejor piel y ojos de los rayos UV, todo el año (Imagen 10).



Imagen 10: Sole Amico (Foto extraída de la página google play).

## “UV2018”

<https://play.google.com/store/Apps/details?id=com.Cine1.UV2018>

A diferencia de las Apps anteriores, ésta es una App solo de ocio y diversión que te invita junto con tu familia, a participar del juego y combatir la Radiación UV. Dentro de la aplicación encontramos: Las etapas de la Campaña Radiación UV (¡Mantente Cool! Combate la radiación UV) junto con 30 Consejos de protección solar e hidratación que puedes compartir por redes sociales. La App está patrocinada por Mutual de Seguridad CChC (Chile) (imagen 11).



Imagen 11: UV2018 (Foto extraída de la página google play).