

Apps para prevenir los embarazos adolescentes, ¿son buena idea?

Apps to Prevent Teenage Pregnancies: Are They a Good Idea?

González-Méndez, X.

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud; Universidad de Oviedo; España. Precam Research Group; Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA), Oviedo; España.

Autor de correspondencia: gonzalezxana@uniovi.es

La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo del ser humano, caracterizada tanto por su potencial como por sus desafíos. Es un momento propicio para consolidar hábitos de vida saludables, lo que contribuye a disminuir el riesgo de padecer problemas de salud en la edad adulta (1). Uno de los problemas de salud a los que se enfrentan los adolescentes son los relacionados con su salud sexual y reproductiva, como las infecciones de transmisión sexual o los embarazos no planificados, resultado de conductas sexuales de riesgo (1). Es por ello que es de especial relevancia que desde los sistemas sanitarios se comprendan los mensajes que adolescentes y jóvenes reciben sobre sexualidad, así como las dinámicas de relación con su entorno –incluyendo familia, amistades y parejas–, para identificar sus motivaciones y expectativas en este ámbito (2).

En cuanto a los embarazos no deseados durante la adolescencia, representan un problema de salud pública importante a nivel global. A pesar de que la mayoría de ellos se producen en países de ingresos medios y bajos, en los que el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva es más limitado (3), esta realidad no se ciñe

en exclusiva a los países en desarrollo. En nuestro país, según datos publicados por el Ministerio de Sanidad, en el año 2023 se notificaron más de 100.000 interrupciones voluntarias del embarazo (4).

Varios autores han puesto de manifiesto la efectividad de la tecnología digital, más concretamente de las aplicaciones móviles, para promover la salud sexual y reproductiva en población adolescente (5,6). Existen varios motivos para ello, entre los que destaca el hecho de que los adolescentes forman parte de una generación que utiliza habitualmente la tecnología, incluidas las apps. El empleo de este tipo de herramientas para fomentar conductas saludables entre ellos es cada vez más común (7).

La disponibilidad de aplicaciones diseñadas específicamente para la prevención del embarazo no deseado en adolescentes puede ser una herramienta muy útil para los profesionales de la salud, ya que ofrecen herramientas complementarias a la intervención presencial. Estas tecnologías digitales presentan ventajas particulares, como una mayor capacidad para captar el interés de los adolescentes al tratarse de medios con los que se sienten fa-

miliarizados. Esto favorece el aprendizaje de conocimientos y habilidades en torno a la sexualidad, un tema que a menudo se percibe como tabú, y reduce el miedo a ser estigmatizados por acudir a consultas presenciales sobre educación sexual.

Además, la bibliografía existente indica que las propias adolescentes reconocen acudir a recursos digitales, como las aplicaciones móviles, como fuentes de información en materia de salud sexual, debido a que se accede fácilmente a ellas y a que permiten realizar búsquedas activas, ajustadas a sus intereses y necesidades, y a pesar de que ellas mismas son conscientes de que no son las fuentes más fiables ni las más adecuadas (8).

Dado que en el mercado existen actualmente multitud de aplicaciones móviles con esta finalidad, es necesario que se realice una labor de identificación y evaluación de las mismas con el fin de garantizar su adecuado contenido y calidad, antes de que los profesionales sanitarios podamos recomendarlas a nuestros jóvenes.

En este sentido, un estudio reciente evidenció que, de todas las aplicaciones gratuitas disponibles en las tiendas de Apple y Android orientadas a la prevención del embarazo no deseado, solo un 0,17% podrían considerarse recomendables. Además, según los autores, si bien los contenidos de las apps seleccionadas respondían en gran medida a las posibles necesidades de los adolescentes, todavía existía un amplio margen de mejora en términos de calidad (9).

Por todo lo anteriormente expuesto, parece razonable pensar que es de vital importancia que desde los sistemas sanitarios se integre el uso de la tecnología digital, o de aplicaciones móviles en la atención a la población adolescente. Sin embargo, para ello se deberían diseñar nuevas aplicaciones o evaluar las aplicaciones disponibles, para poder así garantizar una información de calidad, que permita de forma eficaz una mejora en los conocimientos y conductas de los adolescentes en materia de salud sexual y reproductiva.

Bibliografía

1. World Health Organization. (2012). *Making health services adolescent friendly: Developing national quality standards for adolescent friendly health services* [Internet]. Ginebra: World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75217/9789241503594_eng.pdf
2. Instituto de la Juventud. (2019). *Revista de estudios de juventud, 123. La salud afectivo-sexual de la juventud en España* [Internet]. Madrid: Instituto de la Juventud, Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/01/revista_injuve_123.pdf
3. Bearak, J., Popinchalk, A., Ganatra, B., Moller, A. B., Tunçalp, Ö., Beavin, C., et al. (2020). Unintended pregnancy and abortion by income, region, and the legal status of abortion: Estimates from a comprehensive model for 1990–2019. *The Lancet Global Health*, 8(9), e1152–e1161. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30315-6](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30315-6)
4. Ministerio de Sanidad. (2024). *Interrupción voluntaria del embarazo: Datos definitivos correspondientes al año 2023* [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad. <https://www.sanidad.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/IVE2280924111941132.pdf>
5. Shin, Y., Kim, S. K., & Lee, M. (2019). Mobile phone interventions to improve adolescents' physical health: A systematic review and meta-analysis. *Public Health Nursing*, 36(6), 787–799. <https://doi.org/10.1111/phn.12655>
6. Scheerman, J. F. M., van Meijel, B., van Empelen, P., Verrips, G. H. W., van Loveren, C., Twisk, J. W. R., et al. (2020). The effect of using a mobile application ("WhiteTeeth") on improving oral hygiene: A randomized controlled trial. *International Journal of Dental Hygiene*, 18(1), 73–83. <https://doi.org/10.1111/idh.12415>
7. Baumann, H., Fiedler, J., Wunsch, K., Woll, A., & Wollesen, B. (2022). mHealth interventions to reduce physical inactivity and sedentary behavior in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(5), e35920. <https://doi.org/10.2196/35920>
8. Martín-Payo, R., Fernández-Alvarez, M. D. M., González-Mendez, X., Muñoz-Mancisidor, A., & López-Dicastillo, O. (2024). Young women's needs regarding sexual preventive behaviours and unwanted pregnancies. *Healthcare (Basel)*, 12(4), 425. <https://doi.org/10.3390/healthcare12040425>
9. Martín-Payo, R., González-Mendez, X., Carrasco-Santos, S., Muñoz-Mancisidor, A., Papin-Cano, C., & Fernández-Alvarez, M. D. M. (2023). Assessment of content, behavior change techniques, and quality of unintended pregnancy apps in Spain: Systematic search on app stores. *Digital Health*, 9, 20552076231173563. <https://doi.org/10.1177/20552076231173563>

